COVID-19

Perspektif Agama dan Kesehatan

I Ketut Sudarsana▪Putu Emy Suryanti▪Ida Bagus Subrahmaniam Saitya
Komang Suastika▪Arimbawa▪Ni Luh Drajati Ekaningtyas▪I Gede Sutana
A. A. Putra Dwipayana▪I Wayan Rudiarta▪Ida Bagus Alit Arta Wiguna
I Made Paramarta▪I Wayan Nerta ▪ Ida Ayu Adi Armini▪Gede Hendri Ari Susila
Anak Agung Putra Laksana▪Gede Agus Jaya Negara
Ni Putu Sukanteri▪I Made Suryana;

COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan

UU 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Perlindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

a. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
b. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
c. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
d. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan

Penulis:
I Ketut Sudarsana, Putu Emy Suryanti
Ida Bagus Subrahmaniam Saitya, Komang Suastika, Arimbawa,
Ni Luh Drajati Ekaningtyas, I Gede Sutana, A. A. Putra Dwipayana
I Wayan Rudiarta, Ida Bagus Alit Arta Wiguna, I Made Paramarta
I Wayan Nerta , Ida Ayu Adi Armini, Gede Hendri Ari Susila
Anak Agung Putra Laksana, Gede Agus Jaya Negara
Ni Putu Sukanteri, I Made Suryana

Editor: Poniman & Janner Simarmata
Desain Cover: Tim Kreatif Kita Menulis

Penerbit
Yayasan Kita Menulis
Web: kitamenulis.id
e-mail: press@kitamenulis.id
Kontak WA: +62 821-6453-7176

I Ketut Sudarsana dkk.
COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan
Yayasan Kita Menulis, 2020
xiv; 206 hlm; 16 x 23 cm
ISBN: 978-623-6512-15-9 (cetak)
E-ISBN: 978-623-6512-13-5 (online)
Cetakan 1, Juni 2020
I. COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan
II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Kata Pengantar

Dunia dikejutkan dengan munculnya Wabah Virus Corona di Wuhan Cina pada akhir tahun 2019. Penyebaran virus ini sangat cepat merebak keseluruh daerah Wuhan sehingga pemerintah setempat memberlakukan Lockdown agar masyarakatnya dapat di seterilkan dari ancaman yang meluas. Namun penyebaran virus ini semakin tidak terbendung pada awal tahun 2020 hingga meluas hingga keseluruh dunia yang selanjutnya menjadi Pandemi Covid-19. Perlu diketahui bahwa coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS Coronavirus 2 (SARS-Cov2) yang baru ditemukan. Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili Orthocronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan (seperti pilek dan batuk kering), meskipun dapat pula menyebabkan beberapa penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan.

Keberadaan Covid-19 dapat menular kepada manusia tanpa harus memilih jenis manusianya. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular COVID-19 adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19, termasuk tenaga medis yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi COVID-19 adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin (misalnya, dengan batuk pada siku yang tertekuk), menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar, serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin.

Jika melihat penularan Covid-19 sangat massif, maka diperlukan kemampuan diri manusia untuk tetap sehat. Menjaga kesehatan menjadi kebutuhan utama untuk saat ini baik itu kesehatan mental maupun fisiknya. Kesehatan mental positif merupakan gejala hedonia (perasaan positif individu terhadap kehidupannya) dan keberfungsian yang positif,

yang dioperasionalisasikan dengan pengukuran kesejahteraan subjektif, yaitu persepsi dan evaluasi individu mengenai kehidupan dan kualitas keberfungsian mereka dalam kehidupan. Dampak psikologis yang dirasakan ooleh mereka yang sakit terkena Covid-19 dan masyarakat luas berupa perasaan depresi, stress, dan kecemasan. Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Guna menjaga imunitas manusia untuk tetap sehat, dalam pandangan Hindu terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan. Melalui ramuan-ramuan dari daun, akar, pohon maupun lainnya tertulis dalam berbagai lontar usada juga teks lainnya yang sudah menjadi tradisi umat Hindu. Selain daripada itu juga melalui berbagai teknik Yoga dapat dilakukan dalam upaya menjaga kebugaran badan agar senantyasa sehat tersalurkannya energy positif melalui berbagai gerakan asanas. Kelancaran saluran darah dan pernafasan menjadi kunci untuk tetap sehat.

Demikian juga dalam Kitab Suci Weda bahwa terdapat beberapa strategi untuk tetap sehat dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan new normal life seperti apah therapy: mengkonsumsi air putih, hydro therapy mandi yaitu seseorang wajib mandi membersihkan diri menggunakan air, colour therapy yaitu menggunakan sinar matahari untuk membunuh kuman menular, mantra therapy yaitu menggunakan mantra atau doa pujaan untuk menghalau dan menyembuhkan penyakit, bhoga therapy yaitu terapi makanan dimana makanan yang dikonsumsi harus sehat dan bergizi, mind therapy yaitu pengendalian pikiran pada hal-hal yang positif dan sehat serta social therapy-samsarga yaitu menjalin hubungan sosial yang bersinergi dengan kondisi.

Keberadaan badan yang sehat menjadi kunci utama untuk dapat melakukan berbagai aktifitas termasuk dalam menjalankan kegiatan keagamaan. Oleh karena itu, melalui Book Chapter tentang Covid-19 Perspektif Agama dan Kesehatan, dapat ditemukan berbagai cara sehat dalam menghadapi Covid-19 sehingga pembaca dapat memetik dari salah satu yang sekiranya dapat dilakukan. Berbagai pilihan ditawarkan dalam tulisan ini, baik memakai teknik Yoga, memaki jamu-jamu yang dikupas

juga dari sumbernya, juga melalui ritual-ritual tradisional serta memakai metode yang dituangkan dalam kitab suci Weda.

Melalui Book Chapter tentang Covid-19 Perspektif Agama dan Kesehatan ini juga terdapat pesan bahwa menjalani hidup sehat, melakukan kegiatan seperlunya, berpikiran yang positif serta berprilaku yang baik menjadi keharusan seperti yang dituangkan dalam ajaran Suci, sehingga kebenarannya tidak perlu diragukan. Oleh karena itu suatu kemustahilan dapat tercapai hidup bahagia jika dalam badan dan jiwanya sedang sakit. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi seluruh kalangan masyarakat.

Denpasar, Juni 2020
Editor

Poniman

Kata Sambutan

DIRJEN BIMBINGAN MASYARAKAT HINDU
KEMENTERIAN AGAMA

Om Swastyastu
Puja dan Puji dihaturkan kehadapan Ida Sanghyang Widhi Wasa, karena atas kemurahan Beliaulah telah hadir dihati sanubari para penulis, sehingga terciptalah karya tulis bersama berupa Book Chapter dengan tema “Covid-19 Perspektif Agama dan Kesehatan”. Para penulis merupakan sarjana yang berkompeten dibidangnya.

Keberadaan Book Chapter tentang Covid-19 Perspektif Agama dan Kesehatan sangat layak untuk diterbitkan, karena bagi penganut agama adalah kebahagiaanlah tujuan yang hendak dicapai baik bahagia didunia maupun diakhirat sesuat tujuan dari Agama Hindu Moksaartam Jagaditaya Ca Iti Dharmah. Oleh karena itu suatu kemustahilan jika manusia dapat mencapai kebahagiaan jika dalam dirinya tidak sehat.

Kehadiran Book Chapter ini dapat menjadi pemicu untuk kembali menggali ajaran hidup sehat yang tertuang dalam Agama Hindu sehingga nilai-nilai ajarannya dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Kami sangat mendukung hasil tulisan ini untuk disebar luaskan. Selain itu kami memberikan penghargaan yang tinggi kepada para cendekiawan yang telah berupaya menghasilkan tulisan ini, dan sebagai bukti sumbangsih atas bhaktinya kepada Bangsa dan Negara agar segera terlepas dari Covid-19 menuju hidup sehat dan bahagia.
Om Santih Santih Santih Om

Jakarta, Juni 2020
Plt Direktur Jenderal

I Made Sutresna
NIP. 196012311986121001

Daftar Isi

Yoga Asanas Surya Namaskara Dan Usaha Menjaga Kesehatan Di Tengah Pandemi Covid-19

I Ketut Sudarsana
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

PENDAHULUAN

Tujuan setiap umat Hindu adalah mencapai jagathita (kebahagiaan hidup). Mencapai hal tersebut tidaklah mudah, umat harus dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Seseorang tidak akan bisa berbuat apapun apabila tubuhnya dalam keadaan sakit apalagi sampai terjangkit Covid-19. Untuk terhindar dari sakit maka salah satu jalan menurut konsep Hindu yang bisa ditempuh adalah dengan melakukan yoga baik meditasi maupun asanas. Pandemi Covid-19 tidak dipungkiri telah merubah kebiasaan hidup masyarakat. Di mana sebelumnya sibuk bekerja baik Pegawai Negeri Sipil maupun pekerja swasta menjadi lebih banyak di rumah sesuai anjuran pemerintah untuk work from home. Setiap masyarakat dianjurkan untuk tetap berada dirumah dan melakukan kegiatan di dalam rumah, kondisi ini berlaku untuk semua komponen masyarakat termasuk pada kegiatan civitas akademika dalam Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta (Sudipa, Arsana, & Radhitya, 2020).

Menurut Purwanto (2020), salah satu kerugian work from home adalah guru bisa kehilangan motivasi kerja. Alasannya cukup beragam, misalnya suasana kerja tidak seperti yang diharapkan, suasana rumah tidak seperti kantor, terdistraksi oleh media sosial dan hiburan lainnya, dan sebagainya. Realitas dampak dari work from home dapat dilihat dari pernyataan Marliani, Nasrudin, Rahmawati & Ramdani (2020) sebagai berikut :

> Ibu sebagai orangtua yang lebih sering melakukan interaksi dengan anak dan melakukan pengasuhan, tentunya saat ini memiliki tugas tambahan sebagai pendamping belajar untuk program *home schooling* anak selama melakukan SFH (studi from home). Jika ibu juga saat ini adalah seorang karyawan yang harus tetap bekerja di rumah dan melakukan WFH (work from home), maka ibu dituntut untuk menjadi seorang multitasker. Menjadi pendamping belajar anak sekaligus mengerjakan pekerjaan kantornya. Bagi kebanyakan orang, hal ini merupakan perubahan yang dapat menjadi *stressor* baru. Stres adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis. Stimulus lingkungan, baik fisik, psikologis atau sosial yang menyebabkan stres atau ketegangan disebut sebagai stresor, sedangkan cara mengatasi stres disebut dengan *coping*.

Jika dikaitkan dengan pandangan di atas maka dalam kehidupan manusia dibagi menjadi 3 golongan yaitu fisik, mental, dan spiritual, manusia yang dikatakan sehat adalah apabila fisik, mental dan sprituалnya sehat. Dimaksud dengan sehat fisik yaitu terhindarnya seseorang dari berbagai macam penyakit fisik seperti penyakit ringan (flu) sampai penyakit kronis (kanker). Sehat mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana manusia hidup. Sedangkan sehat spiritual tidak akan tercapai apabila fisik dan mental sakit yang menyehatkan ketiga bagian ini perlu suatu latihan atau praktek bukan hanya sekedar teori. Latihan yoga asanas dalam hal ini surya namaskara merupakan latihan yang tidak begitu sulit, karena dalam melakukan asanas akan disesuaikan dengan kemampuan dari masing-masing individu.

PEMBAHASAN

A. Pemanasan

Sebelum melakukan gerakan inti sebelumnya melakukan pemanasan, pemanasan sangat wajib dilakukan, tujuanya adalah untuk meregangkan persendian tubuh sehingga pada waktu melakukan gerakan asanas tidak terjadi hal-hal yang tidak diingginkan seperti keram dan kesleo. Pemanasan dilakukan secara ringan dengan menggerakan bagian jari-jari kaki, tangan, bagian leher

dan pinggang. Menurut Baskoro, Moerjono, & Anggraheny (2018), banyak masyarakat yang belum mengetahui pentingya pemanasan fisik sebelum olahraga untuk mencegah terjadinya cedera. Pemanasan fisik merupakan suatu langkah untuk pencegahan cedera. Pemanasan fisik yang optimal baik dari durasi dan jenis gerakan, dapat meningkatkan penyesuain jaringan lunak sebelum melakukan olahraga.

Diawali dengan peregangan pada jari-jari kaki, yang dilakukan dengan sikap duduk dan kaki diluruskan, dengan hitungan kedelapan jari-jari kaki diluruskan, dipatahkan kedepan dan kebelakang. Gerakan selanjutnya masih tetap duduk dan melakukan peregangan pada tangan, tangan direntangkan kedepan, telapak tangan menghadap ke atas dan tangan ditekuk dilipatkan ke bahu dan diluruskan lagi ini melemaskan otot-otot pada tangan. Dan gerakan selanjutnya adalah pelemasan pada otot-otot leher, kepala tegak, kemudian kepala ditundukan, diluruskan kembali dan dengan menegadahkan kepala dan kepala diluruskan untuk mengakhiri gerakan kepala. Gerakan ini dilakukan dengan tiga kali putaran dan dilanjutkan dengan memutar kepala ke kiri dan ke kanan dengan catatan tidak menutup mata supaya tidak pusing.

Gerakan badan dilakukan dengan sikap tidur kaki ditekuk dan tangan memeluk kedua kaki, kepala ditempelkan pada lutut dan direbahkan ke kiri dan ke kanan sebanyak delapan kali. Gerakan selanjutnya posisi masih tetap sama tapi kepala menempel pada lantai dan direbahkan ke kiri dan ke kanan dengan kepala menoleh kebelakang. Pemanasan ini mampu melemaskan otot-otot pada badan, kepala dan kaki.

B. Praktek Yoga Surya Namaskara

Pelaksanaan Yoga Surya Namaskara dapat diuraikan dalam beberapa tahapan.

1. Dhyana

Meditasi atau *dhyana* adalah disiplin memusatkan pikiran secara mental dan terus menurus pada onyek meditasi atau pada Tuhan. Dhyana memiliki peran penting dalam mengendalikan pikiran sehingga pikiran mampu mengendalikan gerak panca indra dengan baik. Disamping itu dhyana juga juga bermanfaat bagi tubuh untuk memberikan istirahat yang lebih dalam dibandingkan dengan tidur sekalipun. Bila setelah melakukan meditasi akan merasa lebih segar, bahagia dan bersemangat dalam melakukan aktivitas.

2. Doa

Setelah melakukan dhyana dilanjutkan dengan doa bersama sebagai pengantar untuk memohon kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan atau hal-hal yang negatif. Doa harus diucapkan dengan penuh penghayatan dalam kedaan jiwa yang berserah sepenuhnya pada Ida Sang Hyang Widhi Wasa pada dasarnya melakukan doa untuk bhakti kepada yang telah memberi kehidupan.

3. Pranayama

Setelah selesai melakukan tahapan doa dilanjutkan dengan mengatur pernafasan (pranayama) caranya dengan cara menempelkan ibu jari dan telunjuk pada lubang hidung dengan mengucapkan mantra "Om Namah" dalam hati mantra ini diulangi terus menerus, dan dilanjutkan dengan menghembuskan nafas melalui lubang hidung dengan mantra" Mang Namah" dan dilanjutkan dengan menahan nafas dengan mantra "Ung Namah" dan ketiga mantra ini diucapkan di dalam hati dan diucapkan secara terus menerus setelah melakukan pranayama baru dilanjutkan dengan latihan yoga. Pranayama berasal dari bahasa Sanskerta, prana artinya nafas, kekuatan hidup. Dan ayama artinya perluasan, pengembangan, pengendalian. Jadi pranayama dapat diartikan sebagai teknik mengendalikan pernafasan atau pengembangan kekuatan hidup (Dewi, 2018).

Latihan Pranayama scara teratur menjaga tradisi baik dengan oksigen yang kaya dengan sel-sel darah merah yang membuat tubuh menjadi lebih kuat. Menurut Mahendrajaya (2016) dalam pranayama ada nafas pembasuh (pembersih), yaitu : Recaka, Puraka, dan Kumbhaka. Adapun pelaksanaan nafas pembasuh ini adalah :

1. Recaka : keluarkan dahulu nafas dari mulut, habiskanlah. Kemudian fokuskan pikiran pada lubang hidung kanan. Kosongkan nafas dan tetap fokus pada lubang hidung kanan.
2. Puraka : mengisap nafas melalui kedua lubang hidung,
3. Kumbhaka : setelah habis mengisap nafas, tahanlah. Visualisasikan nafas keluar lewat Netradwara (dua lubang mata) untuk beberapa saat. Kemudian keluarkan nafas melalui hidung, pelan-pelan dan jangan tergesa-gesa.

Latihan pranayama juga mengajarkan seorang untuk memusatkan pikiran. Menahan udara merupakan sebuah latihan di mana seseorang berhenti memikirkan sesuaatu yang lain namun tetap dalam keadaan tertahan bila tidak mampu mengendalikan pikiran kita tidak bisa melakukan pranayama dengan baik. Latihan pranayama memerlukan usaha penuh secara mental dan fisik.

4. Gerakan Inti Surya Namaskara

Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk terus menjaga kesehatannya. Salah satu cara yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan fisik adalah dengan sabar dan rajin berlatih yoga asana, yaitu Surya Namaskara. Menurut Satyananda, surya namaskara adalah sistem praktik yang berasal dari zaman prasejarah ketika manusia menyadari kekuatan spiritual mereka yang tercermin dalam dunia material. Surya Namaskara adalah bagian integral dari pendekatan yoga dan dapat dengan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hanya perlu sekitar 5 (lima) hingga 15 (lima belas) menit untuk berlatih untuk mendapatkan hasil yang cepat dan bermanfaat (Wirawan, 2018).

Surya namaskara memiliki 12 gerakan di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Pranamasana (posisi berdoa)

Gerakan ini menyebabkan keadaan intriveksi, relaksasi dan ketenangan dengan nyata mengaktifkan anahata cakra. Berdiri dengan tegak denga kedua kaki rapat, cakupkan kedua tangan di depan dada (namaskara mudra) dan hembuskan nafas dengan kuat pertahankan kosentrasi pada mudra sambil mengucapkan mantra “Om Mitraya Namah”. Pranamasana melambangkan sikap penghormatan pada sumber segala kehidupan, dalam hal ini matahari dipandang sebagai sahabat universal, yang tiak berhenti memberikan sinar, panas dan energy untuk mendukung kehidupan jagat raya. Dalam kitab suci mitra digambarkan sebagai pemanggilan manusia untuk melakukan aktivitas, menghidupi bumi dan langit serta yang memperhatikan seluruh makluk tanpa ada perbedaan (Saraswati, 2002).

2. Hasta Uttasana (posisi tangan diangkat)

Angkat dan renggangkan tangan di atas kepala dengan telapak tangan menghadap ke atas, lengkungkan punggung dan regangkan keseluruh tubuh. Dan tarik nafas pada saat melakukan gerakan ini dengan mengucapkan mantra

"Om ravaye namah". Mantra ini untuk memberikan penghormatan kepada yang bersinar. Menurut Saraswati (2002) *raveya* berarti yang bersinar dan memberi berkah ilahi pada seluruh kehidupan. Pada saat *posisi hasta uttasana* seluruh peregangan tubuh dibawa ke atas menuju sumber matahari untuk menerima berkahnya.

3. Padahasatasana (membungkuk hingga mencium lutut)

Gerakan membungkuk ke depan mulai pinggul, letakkan tangan pada lantai, masing-masing disamping kaki, dan posisi kepala sampai mencium lutut, kaki harus tetap lurus, nafas dihembusan pada saat memfokuskan kesadaran pada panggul sebagai titik sumbu peregangan pungung, dan otot-otot kaki. Posisi padahastasana ini dilakukan dengan mengucapkan mantra "Om suryaya namah". Posisi ini memberikan penghormatan kepada yang menyebabkan segala aktivitas. Pada tahap ini matahari adalah dalam aspek yang sangat dinamik sebagai Devata, Sang Surya.

4. Asva Sancalanasana (posisi menunggang kuda)

Letakan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekukan lutut kiri sambil menarik kaki kanan kebelakang, jari-jari kaki kanan menyentuh lantai, condongkan panggul kedepan, lekukan tulang belakang, pandangan menghadap ke atas, dan nafas ditarik dengan posisi dada dibusungkan. Pusatkan pikiran pada kedua alis mata. Posisi asva sancalanasana dilakukan dengan mengucapkan mantra "Om bhanave namah" untuk memberikan penghormatan kepada yang menyinar. Pada tahapan ini matahari adalah representasi fisik atau guru pengajar, yang melenyapkan kegelapan hayalan manusia. Posisi ini menengadahkan wajah menuju matahari dengan tujuan untuk memohon berahirnya kegelapan malam dari kebodohan (Saraswati, 2002).

5. Parvatasana (Posisi ginung)

Letakan kedua kaki kebelakang, perlahan-lahan angkat pantat ke atas sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakan di antara kedua lengan tangan sehingga tubuh membentuk segitiga. Gerakan ini dilakukan dengan menghembuskan nafas. Letakkan kedua tumit pada lantai, bungkukan kepala sehinga posisi mata memandang lutut. Pokuskan kesadaran pada daerah leher. Posisi parvatasana dilakukan dengan mengucapkan mantra "om khagaya namah" untuk memberikan penghormatan kepada yang bergerak melintas langit. Pengerakan matahari melintas langit inilah yang merupakan dasar dari

ukuran waktu dan penggunakan lingkaran angka matahari paling awal sehingga alat-alat canggih seperti sekarang. Posisi ini dipersembahkan untuk memohon kemajuan hidup (Saraswati, 2002).

6. Astanga Namaskara (posisi sujud)

Tekuk lutut ke lantai dan turunkan pelan-pelan dada dan dagu ke lantai, pertahankan agar posisi pantat tetap berada di atas. Tangan, dagu, lutut, dan jari menyentuh lantai dan tulang punggung dilengkungkan. Nafas tetap dihembuskan. Hanya pada posisi ini penarikan dan penghembusan nafas bergantian. Pusatkan kesadaran pada otot punggung. Posisi astanga namaskara dilakukan dengan mengucapkan mantra “pusne namah” untuk memberikan penghormatan kepada yang memberikan kekuatan dan makanan. Matahari merupakan sumber dari segala kekuatan. Astangga namaskara intinya adalah mempersembahkan seluruh keberadaan diri dengan harapan semoga matahari memberikan kekuatan mental, fisik dan spiritual (Saraswati, 2002).

7. Bujangsana (posisi ular)

Rendahkan pinggul sementara dada didorong ke depan, pandangan mata menghadap ke atas sampai tulang belakang melengkung. Kaki dan perut bagian bawah tetap berada di lantai dan lengan sebagai penyokong tubuh. Nafas ditarik pada saat melakukan posisi tersebut. Pusatkan kesadaran pada dasar tulang belakang. Posisi bujangsana dilakukan dengan mengucapkan mantra “om hiranya garbhaya namah” untuk memberikan penghormatan kepada Sang Diri Kosmik Keemasan. Di mana Brahma lahir sebagai manifestasi keberadaan Sang Diri. (Saraswati, 2002).

8. Parvatasana (posisi gunung)

Letakan kedua kaki ke belakang, perlahan-lahan angkat pantat ke atas sedikit demi sedikit dan redahkan posisi kepala dan letakan di antara kedua lengan tangan sehinga tubuh membentuk segitiga. Gerakan ini dilakukan dengan menghembuskan nafas. Letakkan kedua tumit pada lantai, bungkukan kepala sehinga posisi mata memandang lutut. Pokuskan kesadaran pada daerah leher. Posisi parvatasana dilakukan dengan mengucapkan mantra “om maricaya namah” untuk memberikan penghormatan kepada sinar matahari. Matahari adalah salah satu putra Brahma seperti halnya sinar matahari yang berasal dari matahari, setiap manusia mencari makna sejati dari tujuan hidup, bagaikan orang kehausan yang mencari air digurun pasir. Pada posisi ini kita memohon

penerangan sejati dan kemampuan membedakan antara yang nyata dan yang tidak nyata. (Saraswati, 2002).

9. Asva Sancalasana (posisi menunggang kuda)

Letakan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekukan lutut kiri sambil menarik kaki kanan ke belakang, jari-jari kaki kanan menyentuh lantai, condongkan panggul ke depan, lekukan tulang belakang, pandangan menghadap ke atas, dan nafas ditarik dengan posisi dada dibusungkan. Pusatkan pikiran pada kedua alis mata. Posisi Asva Sancalanasana dilakukan dengan mengucapkan mantra "Om adityaya namah" untuk memberikan penghormatan kepada Putra Aditi. Aditi adalah salah satu dari sekian banyak nama yang diberikan kepada ibu kosmis, Mahasakti. Dia adalah ibu dari semua dewa yang tidak pernah terikat, matahari adalah salah satu putra atau manisfestasinya. (Saraswati, 2002).

10. Padahastasana (posisi membungkuk hingga mencium lutut)

Gerakan membungkuk ke depan mulai pinggul, letakkan tangan pada lantai, masing-masing di samping kaki, dan posisi kepala sampai mencium lutut, kaki harus tetap lurus, nafas dihembusan pada saat memfokuskan kesadaran pada panggul sebagai titik sumbu peregangan pungung, dan otot-otot kaki. Posisi padahastasana ini dilakukan dengan mengucapkan mantra "Om savitre namah" posisi ini memberikan penghormatan kepada yang menyebabkan segala aktivitas. Pada tahap ini matahari adalah dalam aspek yang sangat dinamik sebagai Devata, Sang Surya. Savitre merupakan pendorong, pembangkit dan sering dikaitkan dengan Surya yang juga menyatakan sikap badan yang sama. Surya juga dikatakan melambangkan matahri setelah terbit, pada posisi ini menghormati savitre untuk mendapatkan suatu penghidupan dari matahari (Saraswati, 2002).

11. Hastauttanasana (posisi mengangkat tangan)

Angkat dan renggangkan tangan di atas kepala dengan telapak tangan menghadap ke atas, lengkungkan punggung dan regangkan ke seluruh tubuh dan tarik nafas pada saat melakukan gerakan ini dengan mengucapkan mantra "Om arkaya namah". Mantra ini untuk memberikan penghormatan kepada yang layak dipuja. Arka artinya energi, matahari merupakan sumber energi dari semua energi yang ada di dunia. Pada posisi ini kita memberikan penghormatan pada sumber energi dan kehidupan (Saraswati, 2002).

12. Pranamasana (posisi berdoa)

Gerakan ini menyebabkan keadaan intriveksi, relaksasi dan ketenangan dengan nyata mengaktifkan anahata cakra. Berdiri dengan tegak dengan kedua kaki rapat, cakupkan kedua tangan di depan dada (Namaskara Mudra) dan hembuskan nafas dengan kuat pertahankan konsentrasi pada mudra sambil mengucapkan mantra "Om bhaskaraya Namah" untuk memberikan penghormatan kepada matahari yang mengantar pada pencerahan.

Pada penghormatan terahir ini mempersembahkan rasa hormat kepada Matahari sebagai simbol Pengungkap Agung dari seluruh kebenaran spiritual dan Transedental. Pada posisi kedua belas kita memohon semoga jalan itu diungkapkan kepada kita (Saraswati, 2002). Selanjutnya setelah melaksanakan 12 gerakan surya namaskara, dilanjutkan dengan savasana. Menurut Saraswati (2002), savasana setelah melakukan yoga asanas merupakan bagian yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada tubuh untuk melepaskan racun apapun yang masuk dalam peredaran darah selama melakukan latihan yoga asanas.

Relaksasi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada semua organ tubuh peyoga, dari ujung kaki sampai ke kepala, termasuk organ dalam lainnya seperti jantung, paru-paru, hati, pankreas, saluran pencernaan, ginjal untuk relaks. Pada saat melakukan savasana semua kerja organ tubuh peyoga disugesti dengan kata-kata yang penuh daya Ketuhanan atau rasa cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan. Dengan sugesti seperti itu, tubuh diharapkan menjadi dipenuhi aliran energi cinta kasih, kedamaian dan kebahagiaan (Wirawan, Suatama, & Wiryanata, 2019). Pada yoga asanas diperlukan beberapa usaha untuk melaksanakan urutan posisi tubuh. Ini dapat diketahui dari denyut jantung yang di inggikan dan pernafasan mendalam, yang berhubungan dengan sistem syaraf simpatetik. Savasana memberikan kesempatan pada sistem syaraf parasimpatetik untuk bekerja, dengan menarika efek yang timbul dan menarik tubuh dalam keadaan yang seimbang. Dengan mengkombinasikan yoga asanas dengan savasana, kedua syaraf otomatis dirangsang dan seluruh tubuh akan disegarkan kembali.

SIMPULAN

Manusia dalam kehidupannya pastilah pernah merasakan sakit atau penderitaan, baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental, apalagi ditengah wabah Covid-19. Oleh karena itu, penyakit ini merupakan masalah bagi semua orang yang ada dan saat ini tidak diatasi secara tuntas. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk sistem medis modern dengan berbagai kecanggihan alat-alat yang juga kewalahan. Mengenai hal itu, masyarakat menjadi khawatir tentang dampaknya. Biaya pengobatan yang cukup mahal menyulitkan bagi masyarakat yang tingkat ekonominya lebih rendah.

Pencarian ketenangan melalui hiburan ini tentu akan sulit diwujudkan ditengah kebijakan social distancing dan physical distancing, sehingga dapat berdampak pada pola pikir. Jika kebutuhan tidak terpenuhi, dan ketidakhadiran kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan tubuh memungkinkan timbulnya stres. Yoga asanas dengan gerakan surya namaskara jika dilaksanakan dengan teratur akan memberikan dapak tidak hanya pada kesehatan rohani tetapi juga jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 2(4).

Dewi, N. W. S. P. K. (2018). Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari Pranayama. Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 1(1).

Mahendrajaya, N. N. (2016). Manfaat dan Tahapan Berlatih Yoga. https://swarahindudharma.com/manfaat-dan-tahapan-berlatik-gerakan-yoga/

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung.

Purwanto, A. (2020). Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 92-100.

Saraswati, S. S. (2002). Surya Namaskara: A Technique of Solar Vitalization. Mungar, India : Bihar School of Yoga

Sudipa, I. G. I., Arsana, I. N. A., & Radhitya, M. L. (2020). Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Social Distancing Menggunakan Algoritma C4. 5. SINTECH (Science and Information Technology) Journal, 3(1), 1-7.

Wirawan, I. G. B. (2018). Surya Namaskara benefits for physical health. International journal of social sciences and humanities, 2(1), 43-55.

Wirawan, I. G. B., Suatama, I. B., & Wiryanata, I. B. (2019). Insomnia: Cara Yoga Mengatasi. Jurnal Penelitian Agama Hindu, 3(1), 35-43.

Covid-19 Di Bali: Penanganan Secara Sekala Dan Niskala

Putu Emy Suryanti, Ida Bagus Subrahmaniam Saitya, I Komang Suastika Arimbawa
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

PENDAHULUAN

Pulau Bali merupakan pulau eksotis yang memiliki kebudayaan dan tradisi yang sangat melekat di masyarakat Bali sendiri. Kebudayaan dan tradisi Bali dijaga dan terus dilestarikan turun menurun hingga saat ini. Mayoritas peduduk Bali menganut agama Hindu, di mana sistem pemujaan umat Hindu di Bali sebagai suatu penerapan konsep Hindu berdasarkan Tri Hita Karana. Sistem pemujaan umat Hindu di Bali merupakan perwujudan sikap hidup yang seimbang antara berbakti kepada Tuhan, mengembangkan sistem sosial yang harmonis, dan melestarikan alam lingkungan. Pemujaan pada Tuhan bagi umat Hindu di Bali juga berfungsi untuk menata sistem sosial agar sistem sosial tersebut dapat menjadi wadah kehidupan bersama yang harmonis, dinamis dan produktif (Wiana, 2004).

Kebudayaan dan tradisi Bali yang melekat di masyarakat memunculkan berbagai kepercayaan religis yang terkadang tidak dapat dipikirkan secara rasional. Salah satu kepercayaannya yaitu sekala dan niskala. Kepercayaan ini merupakan kepercayaan yang masih sangat melekat di kalangan masyarakat Bali karena saling berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menjadi pedoman hidup dalam menata berbagai aspek kehidupan yang seimbang. Sekala dan niskala ditafsirkan oleh masyarakat Bali bahwa hidup itu seperti roda yang berputar. Sekala diartikan sebagai dunia berserta isinya yang dapat dilihat, disentuh, ditangkap oleh panca indera manusia sehari-hari yang dapat dinalar oleh orang kebanyakan. Sementara niskala adalah dunia yang sebagian besar manusia tidak dapat ditangkap dengan indera, oleh karena itu sering

dianggap tidak masuk akal atau lazim disebut sebagai ‘dunia gaib’ (Cempaka, 2018). Keburukan dan kebaikan, kehidupan dan kematian, terang dan gelap, semua itu hadir bersama dalam keseharian. Sekala dan niskala tidak saling bertentangan. Sekala dan niskala berjalan bersisian, saling memengaruhi satu sama lain. Kepercayaan ini memperlihatkan tentang keseimbangan manusia dengan alam dan sekitarnya. Dalam agama Hindu kehidupan yang seimbang merupakan keterpaduan antara jasmaniah dan rohaniah. Di Bali sistem ritual keagamaan Hindu sangat banyak dan mengandung nilai-nilai yang bermakna untuk mendorong kehidupan yang seimbang sekala dan niskala (jurnal).

Sejak pandemi virus corona atau COVID-19 muncul di Indonesia sekira tiga bulan lalu, Pulau Bali mendapat sorotan dari banyak pihak. Pasalnya, kota pariwisata itu mencatatkan kasus COVID-19 terkecil dibandingkan wilayah strategis lainnya. Padahal, sempat muncul spekulasi yang menyatakan bahwa Bali akan menjadi wilayah dengan lonjakan kasus COVID-19 tertinggi. Terlebih, provinsi yang populer disebut dengan Pulau Dewata itu menjadi sasaran para wisatawan domestik maupun macanegara untuk berwisata. Pasien positif virus Corona atau COVID-19 di Bali yang jumlahnya sedikit menjadi sorotan media asing. Fenomena ini lantas dikaitkan dengan kekuatan misterius yang dimiliki Bali sehingga 'kebal' akan COVID-19.

Hal itu dijelaskan oleh John Mcbest dalam artikel berjudul "Bali's Mysterious Immunity to COVID-19". Sekretaris Gugus Tugas COVID-19 Provinsi Bali I Made Rentin mengatakan hal itu terjadi karena masyarakat patuh terhadap imbauan pemerintah untuk melaksanakan physical distancing. Tingginya kesadaran masyarakat dan kapasitas para petugas gugus tugas satgas di semua tingkatan sangat memadai dan bergerak secara masif melakukan upaya-upaya pencegahan bekerja sama dengan berbagai instansi terkait. Di sisi lain, ada faktor dari kegiatan spiritual yang kerap dilakukan masyarakat hingga tokoh agama setempat yang terus memohon kepada Tuhan untuk dijauhkan dari wabah COVID-19 (Sadikin & Rahmayunita, 2020).

Bali yang dikenal sebagai pula dewata atau pulau para dewa memiliki kekuatan magis di dalamnya. Dalam menangani penyebaran COVID-19, Pemerintah Provinsi Bali melaksanakan upaya-upaya sesuai protokol kesehatan. Selain itu, Pemerintah Provinsi Bali bersama dengan PHDI Provinsi Bali bersama Majelis Desa Adat Provinsi Bali juga melaksanakan upaya-upaya secara niskala. Selanjutnya dalam pembahasan akan dikaji mengenai upaya-upaya Pemerintah Provinsi Bali dalam menanggulangi COVID-19.

PEMBAHASAN

A. Epidemiologi Covid-19

Sejak terkonfirmasi pertama kali pada akhir Desember 2019, wabah penyakit yang disebut sebagai coronavirus (saat ini dikenal sebagai COVID-19; sebelumnya dikenal sebagai 2019-nCoV atau novel coronavirus) yang kasusnya dilaporkan pertama kali muncul di Wuhan-China semakin menyebar luas (Xu et al., 2020). Penyakit coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) yang baru ditemukan. Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili Orthocronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan (seperti pilek dan batuk kering), meskipun dapat pula menyebabkan beberapa penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan (Yunus & Rezki, 2020).

COVID-19 merupakan penyakit akut dengan kemungkinan sembuh tinggi, tetapi juga bisa menjadi penyakit mematikan dengan tingkat fatalitas kasus 2% (Xu et al., 2020). Wabah penyakit COVID-19 menyebar dengan sangat pesat dan telah mencapai kriteria epidemiologis yang diperlukan untuk dinyatakan sebagai pandemi yaitu telah menginfeksi lebih dari 100.000 orang di 100 negara (Remuzzi & Remuzzi, 2020). Pada tanggal 11 Maret 2020, World Health Organization (WHO) mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi. Pandemi sendiri merupakan penyakit atau wabah yang menyebar secara luas hampir di seluruh wilayah di dunia. Hingga awal Mei 2020, jumlah kasus COVID-19 yang terkonfirmasi di seluruh dunia adalah 3.862.676 kasus dengan jumlah kematian sebanyak 265.961 jiwa (WHO, 2020a).

Jumlah kasus COVID-19 di Indonesia hingga awal Mei 2020, terkonfirmasi sebanyak 13.645 kasus, di mana 10.079 kasus (73,9%) dalam perawatan, 2.607 kasus (19,1%) sembuh, dan persentase jumlah kematian sebesar 7% atau sebanyak 959 jiwa. Tiga besar jumlah kasus COVID-19 terbanyak di Indonesia terdapat di Provinsi DKI Jakarta dengan jumlah kasus 5.056 kasus (37,1%), jumlah kasus terbanyak kedua terdapat di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah kasus 1.437 kasus (10,5%), dan ketiga terdapat di Provinsi Jawa Timur dengan jumlah kasus 1.419 kasus (10,4%) (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020).

B. Manifestasi Klinis

Sebagian besar orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami keluhan pada sistem pernapasan berupa gejala ringan hingga sedang, dan akan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Sementara pada seseorang dengan usia yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar (seperti penyakit kardiovaskular, penyakit kencing manis, penyakit pernapasan kronis, dan penyakit kanker) lebih memungkinkan terjadi komplikasi menjadi gejala penyakit yang lebih serius (WHO, 2020b).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain: gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari, dengan masa inkubasi terpanjang mencapai 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus yang terkonfirmasi adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular COVID-19 adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19, termasuk tenaga medis yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi COVID-19 adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin (misalnya, dengan batuk pada siku yang tertekuk), menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar, serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, dengan menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Hingga saat ini, belum ditemukan vaksin atau perawatan khusus untuk infeksi COVID-19. Namun, telah banyak uji klinis yang sedang berlangsung untuk mengevaluasi perawatan potensial bagi penderita COVID-19.

C. Covid-19 di Indonesia

Setelah WHO menetapkan COVID-19 sebagai suatu pandemi, Pemerintah Indonesia mulai memberlakukan kebijakan di segala aspek kehidupan guna menekan penyebaran COVID-19. Salah satu kebijakan Pemerintah yang paling mendasar yang hingga saat ini masih diterapkan adalah penerapan social distancing atau physical distancing. Turunan dari pelaksanaan social dan physical distancing ini adalah pelaksanaan aktivitas masyarakat dari rumah seperti belajar dari rumah dan bekerja dari rumah yang populer dengan sebutan work from home (WFH).

Tingginya jumlah kasus terkonfirmasi positif dan pesatnya penyebaran COVID-19 juga membuat Pemerintah Indonesia melalui Presiden Indonesia Joko Widodo secara resmi menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional. Penetapan tersebut dinyatakan melalui Keputusan Presiden (Keppres) Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-Alam Penyebaran CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Dalam Keppres tersebut terdapat empat poin penting yang disampaikan oleh Presiden yaitu: poin pertama menyatakan bencana non-alam yang diakibatkan oleh penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai bencana nasional, poin kedua Presiden menetapkan bahwa penanggulangan bencana nasional yang diakibatkan oleh penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dilaksanakan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) melalui sinergi antar kementerian/lembaga dan pemerintah daerah, poin ketiga merupakan perintah kepada Gubernur, Bupati dan Walikota sebagai Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di daerah dalam menetapkan kebijakan di daerah masing-masing harus memperhatikan kebijakan Pemerintah Pusat, dan poin keempat tentang penetapan tanggal berlaku Keppres tersebut (Keppres No. 12 Tahun 2020).

Selanjutnya Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 merekomendasikan tindakan pencegahan dan mitigasi yang merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan COVID-19 yang paling efektif di masyarakat meliputi: menjaga kebersihan tangan (menggunakan hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor atau cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor), menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu,

lalu buanglah tisu ke tempat sampah, menggunakan masker jika bepergian ke luar rumah, menjaga jarak (minimal 1 m) dari orang lain (physical distancing).

D. Covid-19 di Bali

Hingga awal Mei 2020, jumlah kasus positif COVID-19 yang terkonfirmasi di Provinsi Bali adalah sebanyak 311 orang dengan jumlah pasien dalam perawatan sebanyak 103 orang, pasien sembuh 204 orang, dan meninggal sebanyak 4 orang. Jumlah kasus tertinggi di Bali terdapat di Kabupaten Bangli dengan jumlah kasus 70 terkonfirmasi positif, kemudian diikuti Kota Denpasar dengan jumlah 57 kasus, dan tertinggi ketiga adalah Kabupaten Buleleng sejumlah 54 kasus terkonfirmasi positif COVID-19. (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Hingga saat ini, Bali masuk dalam urutan 10 besar provinsi dengan kasus COVID-19 tertinggi di Indonesia. Kabar baiknya, Bali merupakan provinsi dengan angka kesembuhan tertinggi di Indonesia dengan total kesembuhan mencapai angka 195 kasus atau sekitar 65%. Hal tersebut tidak terlepas dari upaya Pemerintah Provinsi Bali dalam penanganan dan pencegahan COVID-19 yang dikoordinir oleh Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Bali yang dipimpin langsung oleh Bapak Gubernur Bali.

Banyak kebijakan strategis yang diambil oleh Pemerintah Daerah Bali guna menekan laju penyebaran COVID-19, di antaranya :

1. Pembentukan Satuan Tugas COVID-19, yang ditetapkan dengan Keputusan Gubernur Bali Nomor 236/03-B/HK/2020 pada tanggal 10 Maret 2020. Bali merupakan provinsi pertama membentuk Satgas di Indonesia, bahkan mendahului pemerintah pusat yang baru membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 pada 13 Maret 2020.
2. Mengeluarkan kebijakan "Bali dalam Status Siaga COVID-19", dengan Surat Pernyataan Nomor 360/3054/SET/BPBD pada tanggal 16 Maret 2020. Selanjutnya, Status Siaga COVID-19 di Provinsi Bali ditetapkan dengan Keputusan Gubernur Nomor 258/04-G/ HK/2020, tanggal 16 Maret 2020.
3. Mengeluarkan kebijakan tentang Pencegahan Penyebaran COVID-19 dengan Surat Edaran Gubernur Bali Nomor 7194 Tahun 2020, pada

tanggal 16 Maret 2020 yang berisi kegiatan belajar mengajar bagi siswa di rumah dengan menggunakan media online, pelaksanaan tugas-tugas penyelenggaraan administrasi pemerintahan yang diupayakan dari rumah, penundaan kegiatan perjalanan dinas keluar daerah, kecuali untuk urusan yang sangat mendesak dan pembatasan kegiatan keramaian/hiburan yang melibatkan massa.

4. Menetapkan 11 Rumah Sakit Rujukan Penanganan COVID-19 dengan Keputusan Gubernur Bali Nomor 259/03-B/HK/2020, pada tanggal 16 Maret 2020.
5. Mengeluarkan kebijakan terkait penutupan objek wisata dengan Surat Edaran Nomor 730/8080/Sekret, pada tanggal 20 Maret 2020.
6. 2. Mengeluarkan kebijakan tentang Pembatasan Kegiatan Keramaian Termasuk Sabung Ayam (Tajen) dengan Surat Edaran Nomor 730/8125/Sekret, tanggal 20 Maret 2020.
7. Mengeluarkan kebijakan tanggal 27 Maret 2020 berupa imbauan kepada masyarakat agar masyarakat tidak berkumpul, mengurangi interaksi, pengumpulan massa, dan menjaga jarak sosial dengan mengurangi aktivitas di luar rumah, bekerja di rumah, belajar di rumah, dan beribadah di rumah. Meniadakan kegiatan adat dan agama yang mengumpulkan banyak massa. Mengimbau masyarakat untuk mengurangi/menunda perjalanan ke Bali atau keluar Bali, kecuali karena ada keperluan yang sangat mendesak atau warga negara asing yang akan kembali ke negaranya. Kepada penyelenggara pintu masuk Pulau Bali (Bandara, Pelabuhan Penyeberangan, dan Pelabuhan Laut) agar meningkatkan pengawasan terhadap perlintasan penumpang sesuai protokol pintu masuk dan protokol kesehatan COVID-19.
8. Mengeluarkan Instruksi Gubernur Bali Nomor 8551 Tahun 2020 tentang Penguatan Pencegahan dan Penanganan COVID-19 di Bali yang berisi tentang memperkuat pembatasan warga beraktivitas di luar rumah dengan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan beribadah di rumah. Memperkuat pembatasan kegiatan keramaian dan objek wisata, menutup operasional objek wisata, menutup

operasional hiburan malam, meniadakan kegiatan keramaian dan/atau hiburan, termasuk tajen, dan meniadakan kegiatan lainnya yang melibatkan banyak orang. Memperkuat pembatasan kegiatan adat dan agama. Memperkuat pembatasan masyarakat melakukan perjalanan keluar dan/atau masuk ke Bali.

9. Mengeluarkan kebijakan berupa penunjukan RS PTN UNUD sebagai RS Khusus Isolasi COVID-19, dengan Surat Gubernur Bali Nomor: 800/3521/DisKes pada tanggal 27 Maret 2020.
10. Mengeluarkan kebijakan berupa Keputusan Bersama Gubernur Bali dan Majelis Desa Adat Provinsi Bali tentang Pembentukan Satuan Tugas Gotong Royong Pencegahan COVID-19 berbasis Desa Adat di Bali, pada tanggal 28 Maret 2020. Selanjutnya Satgas Gotong Royong melaksanakan kegiatan pencegahan dan penanganan COVID-19 secara sekala dan niskala di bawah koordinasi langsung Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.

Selain mengeluarkan kebijakan tersebut, Pemerintah Daerah Bali juga menyediakan peralatan penanganan COVID-19 dalam jumlah yang memadai seperti Alat Pelindung Diri (APD), Rapid Test Kit, ventilator, masker, dan lain-lain untuk para tenaga medis yang membantu perawatan pasien COVD-19, bekerja sama dengan rumah sakit, laboratorium, dan fakultas kedokteran di Bali untuk menyediakan fasilitas kesehatan termasuk laboratorium yang diperlukan untuk pencegahan dan penanganan COVID-19 sehingga Bali mampu melakukannya secara cepat dan mandiri, menyediakan hotel dan transportasi bagi para tenaga medis yang menangani COVID-19, menyiapkan tempat karantina bagi PMI/ABK warga Bali dengan kapasitas dan kualitas layanan yang memadai, serta melakukan Rapid Test terhadap semua PMI/ABK di Bandara I Gusti Ngurah Rai, Pelabuhan Benoa, dan Pelabuhan Gilimanuk.

Selain penanganan COVID-19 yang dilakukan pemerintah daerah Bali secara sekala, terdapat pula upaya-upaya spiritual. Di dalam surat dari Dinas Pemajuan Masyarakat Adat Provinsi Bali, nomor 472/1640/PPDA/DPMA, yang ditujukan kepada Bendesa Agung Majelis Desa Adat Provinsi Bali, umat Hindu di Bali diharapkan untuk menghaturkan Banten Pejati dilengkapi dengan bungkak gadang atau bungkak gading di masing-masing merajan atau sanggah keluarga. Banten Pejati adalah nama Banten atau upakara yang sering

dipergunakan sebagai sarana untuk mempermaklumkan tentang kesungguhan hati akan melaksanakan suatu upacara, dipersaksikan ke hadapan *Sang Hyang Widhi dan prabhawa-Nya*. Dalam Lontar Tegesing Sarwa Banten, dinyatakan *Banten mapiteges pakahyunan, nga; pakahyunane sane jangkep galang*, artinya "Banten itu adalah buah pemikiran artinya pemikiran yang lengkap dan bersih".

Salah satu jenis banten yang sering dipergunakan dalam upacara keagamaan Hindu di Bali adalah banten pejati. Kata "pejati" berasal dari kata "jati" mendapat awalan "pa" sehingga menjadi "pejati". "jati" artinya bersungguh-sungguh, benar-benar dan ditegaskan lagi menjadi sebenarnya atau sesungguhnya (Swastika, 2008:106). Banten pejati merupakan sarana upacara yang terdiri dari beberapa banten lainnya yang merupakan satu kesatuan sebagai sarana untuk mempermaklumkan tentang kesungguhan hati akan melaksanakan sesuatu dan berharap akan hadir-Nya dalam wujud manifestasi sebagai saksi dalam upacara tersebut. Oleh karena itu, banten pejati juga bermakna sebagai sarana memohon pesaksi dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Unsur-unsur dari banten pejati adalah daksina, peras, penyeneng, tipat kelanan, sodaan, dan segehan. Di lebuh pekarangan menghaturkan nasi wong-wongan dengan ulam bawang jahe, dan uyah atau garam. Kemudian alasnya adalah muncuk daun pisang (don telujungan). Dengan ketentuan, kepala berwarna putih, tangan kanan warna merah, tangan kiri warna kuning, badan (manca warna) dan kaki warna putih.

Secara makna, nasi wong-wongan mirip dengan segehan. Segehan merupakan upacara bhūta yajña yang terkecil atau kanista. Kata segehan berasal dari kata "sega" yang berarti nasi. Sehingga banten segehan ini selalu didominasi oleh nasi. Bahan pembuat segehan ini terdiri dari alas menggunakan daun pisang, nasi, yang dilengkapi dengan jahe, bawang, garam dan arang sebagai lauknya. Nasi tersebut diletakkan dan diwarnai sesuai dengan jenis dan nama segehan tersebut, seperti segehan putih kuning menggunakan nasi berwarna putih dan kuning, segehan brumbun mengunakan nasi berwarna lima dan sebagainya. Selain itu dapat pula menggunakan warna asli atau utama yaitu warna putih menggunakan beras, warna merah menggunakan beras merah, warna kuning menggunakan ketan, dan warna hitam menggunakan injin. Dilengkapi pula simbol dari nasi warna kuning. Nasi yang bewarna kuning melambangkan bhuta jenar, nasi yang berwarna merah melambangkan bhuta bang, nasi warna putih simbol bhuta petak, warna hitam simbol bhuta ireng, dan nasi brumbun simbol bhuta tiga sakti. Selain itu unsur terpenting dalam segehan adalah

garam simbol satwika guna, jahe simbol rajasika guna dan bawang simbol tamasika guna. Ketiga unsur tersebut menyimbolkan penetralisir kekuatan Tri Guna. Sedangkan alasnya yang terbuat dari daun pisang bermakna sebagai penolak marabahaya atau bhuta kala. Pada saat menghaturkan segehan disertai dengan metabuh berupa arak, berem dan toya ning.

Nasi wong-wongan mirip dengan segehan tetapi berbentuk wong. Makna perwujudan wong (orang) agar manusia terhindar dari bahaya. Selain nasi berupa orang, nasi -wong-wongan juga memiliki sejumlah kelengkapan lainnya, yaitu bawang, jahe, garam, dan juga daun pandan berduri yang memang salah satu simbol senjata penolak bala. Bawang, jahe, dan garam pada haturan ini menjadi simbol daging isian (ulam), yang wajib ada, seperti halnya pada segehan pada umumnya. Fungsinya sebagai pengganti daging, karena segehan itu bentuk dari bhūta yajña yang paling sederhana, jadi daging diganti dengan bawang, jahe, dan garam.

Secara keseluruhan, rangkaian upacara yang melibatkan nasi wong-wongan ini disebut nangluk mrana, yaitu upacara yang ditujukan untuk menangkal atau mengendalikan gangguan-gangguan, seperti penyakit pada tanaman, hewan, maupun manusia. Dalam hal ini, gangguan yang dimaksud yaitu pandemi COVID-19. Sebenarnya, ritual *nangluk mrana* ini rutin dilakukan pada tilem sasih kaenem atau pada bulan baru di bulan keenam kalender Bali. Namun karena wabah pandemi COVID-19 ini, masyarakat melakukan ritual pada saat ini. Nangluk mrana juga diartikan upacara untuk mencegah atau menghalangi hama atau penyakit, atau disebut juga ritual penolak bala. Dapat dikatakan bahwa, untuk mencegah meluasnya COVID-19 di Bali sudah dilakukan dengan jalan sekala dan niskala. Secara sekala sudah melalui penanganan dari pemerintah seperti physical distancing, pembatasan kegiatan masyarakat, maupun work from home. Jalan niskala dilakukan dengan nyejer banten pejati dan menghaturkan nasi wing-wongan.

Di samping nyejer pejati dan mengaturkan nasi wong-wongan, umat Hindu di Bali sebaiknya rutin melantunkan puja Tri Sandhya. Tri Sandhya bisa dilakukan di mana saja dan dalam kondisi apapun. Mantra Tri Sandhya juga dapat diucapkan dalam posisi sedang tidur, berdiri, duduk dan sebagainya, baik itu dilakukan di dalam rumah, di merajan atau tempat suci yang ada di rumah, di pura, di sekolah, ataupun di mana saja. Sembahyang yang dilakukan setiap tiga kali sehari yaitu untuk memuja dan memuji kemuliaan-Nya serta kita menundukan diri sebagai rasa bakti kehadapan Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa dengan tujuan untuk menyatakan rasa terima kasih atas

segala ciptaan-Nya yang telah dinikmati. Mantra Tri Sandhya dikenal sebagai ibu dari semua mantra umat Hindu. Umat Hindu Bali biasanya menyebutnya dengan sebutan Puja Tri Sandhya. Mantra Tri Sandhya terdiri dari enam bait. Pada dasarnya mantra Tri Sandhya memiliki fungsi bagi seorang hamba yaitu untuk memohon ampunan atas semua dosa-dosa yang telah dilakukan di dunia ini. Kemudian diwujudkan dalam bentuk permohonan kepada Tuhan atau Sang Hyang Widhi melalui manifestasi dewa dan dewi. Dewa dan Dewi yang disebutkan dalam mantra Tri Sandhya adalah Dewa Siwa, Brahma, Rudra, Mahadewa, Wisnu, Narayana, Bhur, Bhuvah Svah dan Purusa.

Tri Sandhya memiliki manfaat Dengan melakukan sembahyang dididik untuk memiliki sifat ikhlas. Di sini kita harus ikhlas dan berjiwa besar menerima kenyataan-kenyataan yang memang rasanya pahit. Keikhlasan inilah yang akan dapat meringankan rasa penderitaan yang kita alami, karena kita telah paham benar akan kehendak Yang Maha Kuasa. Justru itu, karena keikhlasan itulah kita tetap akan bersemangat dalam mewujudkan cita-cita. Hidup tanpa cita-cita tidak ada bedanya dengan orang mati. Cita-cita tanpa kerja, sama dengan mimpi. Kerja yang berhasil dan sukses inilah dasar kebahagiaan. Rasa dekat dengan Tuhan yang ditumbuhkan oleh ketekunan sembahyang, akan meningkatkan rasa cinta kasih kepada sesama. Manusia yang telah memiliki rasa dekat dengan Tuhan akan semakin tumbuh rasa kasihnya dengan sesama manusia. Sembahyang yang tekun akan dapat menghilangkan rasa benci, marah, dendam, iri hati, mementingkan diri sendiri (Wiana, 2007:125-129).

Dalam aspek rohani yang sehat mengandung pengertian bahwa pengetahuan dan kemampuan dapat membuat lebih baik dan mencapai hasil yang optimal. Manfaat dalam aspek yang diperolehi dalam kejiwaan adalah menyatunya antara keinginan kita dengan Tuhan yang dalam kajian agama disebut insan kamil, atau menyatu dalam Tuhan. Selain itu, praktik Tri Sandhya ini juga, bisa mengembangkan rasa cinta dan kasih sayang yang tidak terbatas sifatnya, baik pada diri sendiri, saling respek dan menghormati orang lain dalam hidup bermasyarakat, juga pada makhluk hidup lainnya di dunia ini.

SIMPULAN

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-Cov-2. Pada manusia, COVID-19 menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan, meskipun dapat pula menyebabkan beberapa penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain: gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Kemudian, setelah WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi, Pemerintah Indonesia mulai memberlakukan kebijakan di segala aspek kehidupan guna menekan penyebaran COVID-19, salah satunya adalah penerapan social distancing atau physical distancing. Bali salah satu provinsi dari Indonesia juga tidak terlepas dari dampak penyebaran COVID-19.

Hingga awal Mei 2020, jumlah kasus positif COVID-19 yang terkonfirmasi di Provinsi Bali adalah sebanyak 311 orang. Sejak saat itu, banyak kebijakan strategis diambil oleh Pemerintah Daerah Bali guna menekan laju penyebaran COVID-19, termasuk juga upaya-upaya spiritual. Hal ini terlihat dari surat yang dikeluarkan oleh Dinas Pemajuan Masyarakat Adat Provinsi Bali, nomor 472/1640/PPDA/DPMA, yang ditujukan kepada Bendesa Agung Majelis Desa Adat Provinsi Bali, umat Hindu di Bali diharapkan untuk menghaturkan Banten Pejati dilengkapi dengan bungkak gadang atau bungkak gading di masing-masing merajan atau sanggah keluarga.

Banten pejati merupakan sarana upacara yang terdiri dari beberapa banten lainnya yang merupakan satu kesatuan sebagai sarana untuk mempermaklumkan kesungguhan hati akan melaksanakan sesuatu dan berharap akan hadir-Nya dalam wujud manifestasi sebagai saksi dalam upacara tersebut. Kemudian, di lebuh pekarangan menghaturkan nasi wong-wongan dengan ulam bawang jahe, dan uyah atau garam. Secara keseluruhan, rangkaian upacara yang melibatkan nasi wong-wongan ini disebut nangluk mrana, yaitu upacara yang ditujukan untuk menangkal atau mengendalikan gangguan-gangguan, seperti penyakit pada tanaman, hewan, maupun manusia. Gangguan yang dimaksud dalam hal ini adalah pandemi COVID-19. Dengan demikian, keberhasilan upaya pencegahan dan penanggulangan COVID-19 di Bali dilakukan secara sekala maupun niskala.

DAFTAR PUSTAKA

Cempaka, A. D. (2018). Sekala Niskala : Duka Tak Sebatas Indera.

Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). Data Sebaran Kasus Covid-19 Sampai Dengan Tanggal 10 May 2020 di Bali (BALI).

Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Peta Sebaran Kasus per Provinsi (COVID-19).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). 0–115.

Keputusan Presiden Republik Indonesia. (2020). Keputusan Presiden Indonesia Nomor 12 Tahun 2020. 1–3.

Remuzzi, A., & Remuzzi, G. (2020). Health Policy COVID-19 and Italy : what next ? The Lancet, 395(10231), 1225–1228. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30627-9

Sadikin, R. A., & Rahmayunita, H. (2020, April). Sebut Kebal Corona, Penulis Asing Soroti “Kekuatan Misterius” Bali.

Swastika, I. K. P. (2008). Ngaben. Kayumas Agung.

WHO. (2020a). Coronavirus. https://covid19.who.int/

WHO. (2020b). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Coronavirus. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Wiana, I. K. (2004). Mengapa Bali disebut Bali? Paramita.

Wiana, I. K. (2007). Sembahyang Menurut Hindu. Paramita.

Xu, Z., Shi, L., Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Zhang, C., Liu, S., Zhao, P., Liu, H., Zhu, L., Tai, Y., & Bai, C. (2020). Case Report Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. The Lancet Respiratory, 8(4), 420–422. https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30076-X

Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19 . April. https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.1508

Pandemi Covid-19: Dampak Psikologis Dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masyarakat

Ni Luh Drajati Ekaningtyas
Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabakan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019. Coronavirus sendiri adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit Covid-19 (World Health Organization, 2020).

Pandemi Covid-19 yang bermula sejak akhir Desember 2019 ini telah menyebabkan krisis di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pemerintah Indonesia sendiri telah mengumumkan status tanggap darurat bencana terhitung sejak tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini, di mana kebijakan selanjutnya akan ditetapkan dengan mempertimbangkan perkembangan situasi di lapangan. Salah satu langkah yang diambil pemerintah Indonesia sebagai upaya untuk mencegah penyebaran pandemi ini adalah dengan mensosialisasikan gerakan *social distancing*.

Konsep *social distancing* ini mengandung makna bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19, seseorang harus menjaga jarak aman dengan orang lainnya minimal dua meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, serta menghindari pertemuan massal (CNN, 2020). Namun demikian, pandemi Covid-19 ini belum menunjukkan tanda akan segera berakhir. Hal ini terlihat dari jumlah pasien positif Covid-19 di Indonesia yang semakin bertambah setiap harinya. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 per tanggal 28 Mei 2020 menyajikan data bahwa jumlah pasien positif di Indonesia mencapai 24.538 orang, dengan jumlah pasien sembuh sebanyak 6.240 orang, dan pasien meninggal berjumlah 1.496 orang (Covid-19, 2020).

Dampak dari terus bertambahnya pasien positif Covid-19 ini, berbagai permasalahan di masyarakatpun terus bermunculan. Kondisi perekonomian yang semakin memprihatinkan, tindak kejahatan yang cenderung meningkat, tingkat kekerasan dalam rumah tangga yang semakin bertambah dan stigmatisasi dialami tidah hanya oleh individu per individu tetapi juga masyarakat secara umum. Hal ini dapat menimbulkan rasa ketakutan dan kecemasan pada masyarakat selama masa pandemi Covid-19 ini berlangsung. Selama fase awal wabah Covid-19 di Cina, lebih dari separuh responden penelitian mengklasifikasikan dampak psikologis (berupa stress, kegelisahan, dan depresi) yang mereka rasakan berada pada tingkat sedang hingga parah, dan sepertiga responden dilaporkan merasakan kegelisahan pada tingkat sedang hingga parah (Wang et al., 2020).

Pada umumnya, ketakutan dan kecemasan pada masyarakat yang mengalami pandemic Covid-19 disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait Covid-19, kurangnya kebiasaan hidup sehat, ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan besar yang terjadi secara tiba-tiba, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami pandemic, kurangnya pengetahuan terkait kesehatan fisik dan mental, kecenderungan dan cara melakukan asesmen kesehatan mental secara mandiri, serta rendahnya kemampuan coping psikologis (Zhang, Wu, Zhao, & Zhang, 2020).

Fenomena psikologis yang terjadi di Indonesia, masyarakat yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan tanpa diimbangi pengetahuan yang cukup berpotensi untuk melakukan hal-hal yang irasional seperti: memilih bersikap tidak jujur terkait riwayat penyakit, riwayat perjalanan, dan kontak dengan orang lain; menolak isolasi atau karantina dan perawatan medis dengan alasan ketidakpercayaan pada tenaga medis dan hasil atau kemajuan yang

lambat setelah perawatan medis; proteksi diri secara berlebihan yang dapat mengarah pada gejala obsesif kompulsif; serta melakukan panic buying. Itulah mengapa, dalam kondisi yang penuh dengan ketakutan dan kecemasan in, dapat terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang mengalami depresi maupun pasien positif Covid-19, yang disebabkan karena minimnya pengetahuan tentang pencegahan, penyebaran atau penularan, dan upaya penyembuhan Covid-19

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah dengan memberikan psychological crisis intervention yang mencakup dua hal penting, yaitu: (1) intervensi untuk menurunkan kecemasan yang irasional, dan (2) intervensi untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan kondisi saat pandemi (Matulessy, 2020).

PEMBAHASAN

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, pemerintah Indonesia telah mengambil berbagai cara untuk menanggulangi wabah Covid-19, termasuk dengan mengumumkan situasi tanggap darurat yang di dalamnya melibatkan anjuran social distancing. Himpunan Psikologi Indonesia menyatakan bahwa dalam konteks ini, psikologi memandang social distancing sebagai physical distancing atau berjarak secara fisik ketika berinteraksi sosial. Koneksi atau kontak sosial dapat terjalin dengan baik dan efektif sekalipun dalam berjarak fisik melalui berbagai media (HIMPSI, 2020).

Social distancing ini dilakukan cara bekerja di rumah, belajar di rumah, dan beribadah di rumah; serta pemberlakuan isolasi atau karantina bagi mereka yang terdampak Covid-19. Berdasarkan hasil telaah ilmiah, pengalaman isolasi atau karantina dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan, baik bagi masyarakat umum yang melakukan isolasi mandiri, maupun bagi pasien positif Covid-19, Pasien dalam Pengawasan (PDP), dan Orang dalam Pemantauan (ODP) (Brooks et al., 2020).

A. Dampak Psikologis Pandemi Covid-19

Wilson menggambarkan dampak psikologis sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang. Dampak psikologis merupakan pengaruh positif maupun negatif yang muncul sebagai hasil dari adanya

stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang, di mana pengaruh tersebut nampak dalam perilaku individu (Sarwono, 2011). Sebagai gambaran dampak positif psikologis, beberapa individu mungkin memiliki pengalaman positif seperti merasa bangga ketika menemukan cara mengatasi tekanan dan bertahan di masa pandemi Covid-19. Selain itu, ditengah bencana warga seringkali menunjukkan sikap pengorbanan dan kerja sama, dan seseorang dapat merasakan kepuasan yang besar karena memberikan pertolongan kepada orang lain (IASC, 2020).

HIMPSI menjelaskan bahwa dampak negatif psikologis yang diakibatkan kondisi pandemi Covid-19 meliputi *post-traumatic stress symptoms* termasuk di dalamnya kecemasan, kebingungan, dan kemarahan (HIMPSI, 2020). Secara garis besar, dampak psikologis yang dirasakan pasien Covid-19 dan masyarakat luas berupa perasaan depresi, stress, dan kecemasan (Humas UNS, 2020). Dalam kamus istilah psikologi, penjelasan dari depresi, stress, dan kecemasan adalah sebagai berikut (Hassan, 1981):

Tabel 1. Deskripsi Dampak Negatif Psikologis Pandemi COVID-19

No	**Dampak Negatif Psikologis**	**Deskripsi**
1	Depresi	Keadaan murung dan rendah semangat, di mana istilah ini digunakan untuk suatu kumpulan gejala, yaitu suatu keadaan murung, tertekan, ketiadaan jawaban dan kehilangan semangat, hambatan-hambatan mental dan motoric, pikiran yang tertekan, dan gangguan badaniah tertentu.
2	Stres	Keadaan yang tidak menyenangkan yang umumnya merupakan beban. Terkait stress, lebih jauh dikenal adanya istilah eustress dan distress. Eustress dipandang memiliki sifat positif karena dapat membuat seseorang termotivasi dan tertantang. Sementara distress diasosiakan dengan stress yang sifatnya negative karena memberikan efek tertekan dan tidak nyaman.

3	Kecemasan	Ketakutan yang samar-samar dan tidak jelas terarah pada suatu realisasi objektif yang didapat karena pengalaman atau melalui generalisasi rangsangan; seringkali terjadi sebagai akibat frustasi atau kekecewaan. Kecemasan merupakan ciri dari berbagai gangguan saraf dan mental

Adapun sumber atau hal-hal yang dapat menimbulkan dampak negatif psikologis dapat dianggap sebagai faktor penyebab stress yang disebut sebagai stressor. Secara umum, stressor dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) stressor selama karantina karena pandemi, dan (2) stressor pasca karantina. Tabel dibawah ini menggambarkan penjabaran stressor selama dan pasca karantina akibat pandemic Covid-19 (Brooks et al., 2020):

Tabel 2. Penjabaran Stressor Selama dan Pasca Karantina

Waktu	Stressor	Penjelasan
Selama Karantina	Durasi Karantina	Durasi karantina yang lebih panjang dari 10 hari berhubungan dengan meningkatnya gangguan mental khususnya PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), perilaku menghindar, dan kecemasan.
	Ketakutan	Ketakutan akan infeksi yang dialami dan kemungkinan menularkan pada orang lain. Ketakutan ini khususnya mayoritas terjadi pada wanita hamil dan mereka yang memiliki anak kecil.
	Frustasi dan Kebosanan	Frustasi dan kebosanan terjadi akibat seseorang kehilangan rutinitas hariannya, serta terjadi pengurangan kontak fisik dan sosial dengan orang lain, termasuk akibat perasaan terisolasi dari dunia luar.

	Kurangnya Persediaan	Kurangnya persediaan disini terkait dengan tidak memiliki cukup cadangan kebutuhan dasar, seperti makanan, minuman, pakaian, atau akomodasi, termasuk obat-obatan hingga alat pelindung diri.
	Informasi yang Tidak Memadai	Informasi resmi dari pemerintah yang dirasa kurang memadai baik secara kuantitas maupun kualitas. Informasi ini dapat terkait dengan panduan langkah yang perlu dilakukan, sebaran tingkat resiko, maupun tujuan dari karantina. Informasi yang kurang memadai ini merupakan salah satu prediktor timbulnya gejala PTSD
Pasca Karantina	Finansial	Stressor finansial ini terkait dengan penurunan atau bahkan kehilangan sokongan finansial terutama bagi pekerja dengan tingkat pendapatan rendah. Hal ini dapat menjadi faktor pencetus munculnya resiko kemarahan dan kecemasan serta berkembangnya distress sosio-ekonomi pada beberapa bulan pasca karantina.
	Stigma	Stigma merupakan ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Stigma disini mengacu pada stigma terhadap orang yang mengalami karantina, sehingga orang tersebut diperlakukan secara berbeda, dihindari, tidak diundang pada acara sosial, dianggap menakutkan dan berbahaya, dianggap dapat menularkan, serta mendapat kritikan.

Sementara itu, stressor bagi tenaga kesehatan garis depan (termasuk perawat, dokter, pengemudi ambulans, petugas identifikasi kasus, dan lainnya) selama pandemi Covid-19 bisa jadi dianggap lebih berat (IASC, 2020), di antaranya:

1. Stigmatisasi terhadap orang yang menangani pasien Covid-19 dan jenazahnya.
2. Langkah-langkah *biosecurity* yang ketat:
   a. Alat perlindungan yang membatasi gerak
   b. Isolasi fisik mempersulit upaya menolong orang yang sakit atau tertekan
   c. Kesiagaan dan kewaspadaan yang terus-menerus
   d. Prosedur ketat yang melarang tindakan spontan dan sesuai pilihan
3. Tuntutan pekerjaan yang lebih tinggi, termasuk waktu kerja yang panjang, jumlah pasien yang meningkat, dan praktik terbaik yang terus berubah seiring perkembangan informasi tentang Covid-19.
4. Semakin sulit mendapatkan dukungan sosial karena jadwal kerja yang padat dan adanya stigma masyarakat terhadap petugas garis depan.
5. Kurangnya kesempatan dan tenaga untuk perawatan dasar bagi dirinya sendiri.
6. Kurangnya informasi tentang paparan jangka panjang pada orang-orang yang terinfeksi Covid-19.
7. Rasa takut petugas garis depan akan menularkan Covid-19 kepada keluarga dan teman karena bidang pekerjaannya.

Rasa ketakutan, kecemasan, dan faktor penyebab stress yang terus ada di masyarakat selama pandemi Covid-19 ini perlu untuk ditindaklanjuti karena dapat menyebabkan berbagai konsekuensi jangka panjang sebagai berikut (IASC, 2020):

1. Melemahnya hubungan sosial, dinamika lokal, dan ekonomi
2. Stigma terhadap pasien yang selamat sehingga ditolak masyarakat
3. Kemungkinan timbulnya amarah dan permusuhan terhadap pemerintah dan tenaga garis depan
4. Kemungkinan rasa ragu atas informasi dari pemerintah dan otoritas lain
5. Kemungkinan kambuhnya gangguan kesehatan jiwa

6. Penyalahgunaan obat dan akibat negatif lain karena individu menghindari fasilitas kesehatan atau tidak dapat menjangkau tenaga kesehatan.

B. Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19

Undang-Undang Kesehatan No.23/1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial di mana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis. Secara umum, sehat (health) dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna), baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012). World Health Organization menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari oleh individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (World Health Organization, 2003).

Istilah kesehatan mental sebelumnya digunakan untuk menggambarkan seseorang yang tidak memiliki gangguan mental, di mana gangguan mental sendiri merujuk pada bentuk kegagalan dalam mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial, mengarah pada maladaptive, dan masalah perilaku (Peters, 1988). Hingga kemudian Keyes memperkenalkan konsep kesehatan mental positif. Kesehatan mental positif didefinisikan sebagai gejala hedonia (perasaan positif individu terhadap kehidupannya) dan keberfungsian yang positif, yang dioperasionalisasikan dengan pengukuran kesejahteraan subjektif, yaitu persepsi dan evaluasi individu mengenai kehidupan dan kualitas keberfungsian mereka dalam kehidupan (Keyes, 2007). Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Dewasa ini, para ahli psikologi dan psikiatri mendefinisikan individu yang sehat mental dalam dua sisi: (1) secara negatif dengan absennya gangguan mental, dan (2) secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental sebagaimana disebutkan pada awal paragraf (Loewenthal & Lewis, 2011).

Menjaga kesehatan atau kesejahteraan mental sejatinya melibatkan usaha-usaha yang berkaitan dengan tiga aspek berikut: (1) menjadi pribadi yang bahagia, yaitu pribadi yang memahami makna dalam hidupnya; (2) menjadi

pribadi yang menjaga diri dalam emosi yang positif; dan (3) menjadi pribadi yang terus mengasah sisi spiritualnya (Buana, 2020). American Psychological Association (APA) menjabarkan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk bertahan menghadapi stress dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19 sebagai berikut (Pappas, 2020):

Tabel 3. Menjaga Kesehatan Mental Menurut APA

No	Cara Menjaga Kesehatan Mental	Penjelasan
1	Memelihara Diri	Memelihara diri dapat menjaga sistem imunitas dan kondisi emosi seseorang. Hal yang dapat dilakukan untuk memelihara diri antara lain: a. Tidur yang cukup, b. Olah raga secara teratur, c. Mengkonsumsi makanan yang bergizi, d. Mencoba berbagai cara untuk menjaga ketenangan diri, e. Membuat kegiatan yang menyenangkan f. Mencari aktivitas yang menyenangkan di rumah (yang belum pernah dilakukan)
2	Mencari Dukungan Sosial	Isolasi mandiri di rumah dapat menimbulkan kebosanan. Menjalin komunikasi secara daring (dalam jaringan) atau online dengan keluarga dan teman dapat memberikan perasaan terdukung secara sosial satu sama lain. Selain itu, menjalin hubungan dengan keluarga dan teman yang selama ini mungkin terlupakan karena kesibukan dapat membuat kita merasa tidak sendiri.
3	Menolong Orang Lain	Kita perlu ingat bahwa dampak pandemic Covid-19 ini tidak hanya terjadi pada diri kita sendiri, namun juga kepada keluarga, sahabat, teman, tetangga, dan orang lain yang tidak kita kenal. Berikanlah pertolongan sesuai dengan

		kemampuan kita. Menolong dengan memberikan barang sesuai kebutuhan orang lain memang dapat membantu, namun menolong dengan mendokan dan membuat orang lain menyadari bahwa mereka tidak sendiripun sudah sangat membantu.
4	Membatasi Diri untuk Akses ke Media	Mendapatkan berbagai informasi terkini menjadi hal yang penting sebagai bekal agar dapat mengantisipasi berbagai persoalan. Namun tidak jarang berita di media sosial justru menjadi sumber muncul atau meningkatnya kecemasan. Oleh karena itu, kita harus mampu memilah informasi yang kita terima, memilih sumber yang resmi dan terpercaya dari pemerintah untuk mendapatkan informasi yang benar terkait Covid-19.
5	Fokus pada Hal yang Dapat Dikendalikan	Seringkali kita tidak dapat mengendalikan orang lain yang tidak mengindahkan himbauan untuk melaksanakan social distancing dan pembatasan kegiatan, atau menolak menggunakan pelindung diri yang memadai. Hal ini kadangkala dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan dapat memicu stress pada diri kita sendiri. Namun demikian, kita harus tetap berperilaku sehat dan fokus pada keamanan dan kesehatan diri sendiri dan keluarga terdekat.

Ketika mengalami dampak psikologis yang negatif (depresi, stress, dan kecemasan) dan merasa tidak mampu mengatasinya secara mandiri, maka segeralah mencari pertolongan pada orang yang memiliki keahlian, misalnya pada psikolog atau psikiater. Namun selain pertolongan dari para ahli, pada dasarnya secara internal harus ada keinginan dari individu yang bersangkutan untuk menjaga kesehatan mental dan mengatasi depresi, stress, dan kecemasan yang dirasakannya. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah mengelola pikiran dan emosi kita sendiri, agar tumbuh perasaan positif dan menyenangkan. Hal ini dapat dilakukan dengan mempersepsikan pandemic Covid-19 bukan sebagai ancaman yang menakutkan dan tidak dapat diatasi, namun lebih sebagai pengingat bahwa kita harus hidup dengan lebih baik,

lebih bersih, lebih sehat, dan lebih teratur, serta selalu meningkatkan hubungan dengan Tuhan yang Masa Esa, sesama manusia, dan alam sekitar kita.

SIMPULAN

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia tidak hanya berdampak pada krisis kesehatan fisik, namun juga pada aspek kehidupan lain, termasuk kondisi psikologis dan kesehatan mental individu, baik pada pasien Covid-19 maupun masyarakat umum. Kondisi psikologis pasien Covid-19 dan masyarakat umum dapat terdampak secara positif maupun negatif. Dampak psokologis yang positif dapat berupa rasa bangga mampu mengatasi tekanan dan bertahan di masa pandemi, serta kepuasan karena memberikan pertolongan kepada orang lain. Sedangkan dampak psikologis negatif yang dirasakan berupa depresi, stress, dan kecemasan. Adapun penyebab dampak psikologis negatif selama karantina adalah durasi karantina, ketakutan, frustasi dan kebosanan, kurangnya persediaan, serta informasi yang tidak memadai. Sedangkan yang diprediksi akan menjadi penyebab dampak psikologis negatif pasca karantina adalah masalah finanasial dan stigma masyarakat. Adapun upaya yang dapat kita lakukan untuk bertahan menghadapi stress dan menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19 ini antara lain adalah: (1) memelihara diri, (2) mencari dukungan sosial, (3) menolong orang lain, (4) Membatasi diri untuk akses ke media, (5) fokus pada hal yang dapat dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence. The Lancet, 395(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Msyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. SALAM; Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I, 7(3), 217–226. https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082

CNN, I. (2020). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. Retrieved from CNN Indonesia website: https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-%0A483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona

Covid-19, G. T. P. P. (2020). Data Sebaran COVID-19 Indonesia. Retrieved from https://covid19.go.id/

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Dewi, K. S. (2012). BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL. Semarang: UPT UNDIP Press.

Hassan, F. dkk. (1981). Kamus Istilah Psikologi. In Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

HIMPSI. (2020). Panduan Layanan Psikologi dalam Masa Tanggap Darurat COCID-19 (Edisi 1). Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia.

Humas UNS. (2020). Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS. Retrieved from https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html

IASC. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0. In Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Retrieved from https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. American Psychologist, 62, 95–108.

Loewenthal, K., & Lewis, C. A. (2011). Mental Health, Religion, and Culture. The Psychologist, 24(4), 256–259.

Matulessy, A. (2020). Bersahabat dengan Pandemi. Retrieved from Materi Edukasi COVID-19 website: https://himpsi.or.id/blog/materi-edukasi-covid-19-5/post/bersahabat-dengan-pandemi-106

Pappas, S. (2020). Quickly Calming Distress and Improving Mental Health. Retrieved from American Psychological Association website: https://www.apa.org/topics/covid-19/distress-mental-health

Peters, R. D. (1988). Mental Health Promotion in Children and Adolescents: an Emerging Role for Psychology. Kingston: Queen's University & Beechgrove Children's Centre.

Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5). https://doi.org/10.3390/ijerph17051729

World Health Organization. (2003). Kesehatan Mental dalam Kedaruratan. Retrieved from Aspek Mental dan Sosial Kesehatan Masyarakat yang Terpapar Stresor yang Ekstrem website: https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergen ices_bahasa.pdf?ua=1

World Health Organization. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus. Retrieved from QA for Public website: https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Response to the 2019 Novel Coronavirus Pneumonia Outbreak in China: a model of West China Hospital. Precision Clinical Medicine, 3(1), 3–8. https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006

Perilaku Konsumsi Jamu Tradisional Di Tengah Pandemi Covid-19

I Gede Sutana[1], A. A. Putra Dwipayana[2]
[1]Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja
[2]Universitas Hindu Indonesia Denpasar

PENDAHULUAN

"Budaya" secara leksikal kata tersebut merujuk pada ungkapan "kebiasaan", karena pada dasarnya menurut Koentjaraningrat (1987: 45) kebudayaan memiliki tiga wujud, yang meliputi nilai, perilaku sosial, dan wujud fisik. Pertama, wujud nilai dari kebudayaan atau hal ini biasa disebut oleh antropolog sebagai ide-ide dalam kebudayaan yang sifatnya abstrak, tidak dapat diraba atau didokumentasikan. Ini berada di dalam kepala-kepala atau dengan perkataan lain berada dalam pikiran dari kolektif (masyarakat) sebagai pendukung kebudayaan tersebut.

Kebudayaan ideal ini dapat dikatakan "adat tata kelakukan" atau secara singkat 'adat' dalam arti khusus atau "adat-istiadat" dalam bentuk jamaknya. Hal ini menunjukkan bahwa kebudayaan ideal biasanya berfungsi sebagai tata-kelakuan yang mengatur, mengendalikan dan memberi arah kepada kelakuan dan perbuatan dalam masyarakat. Kedua, wujud perilaku sosial dalam kebudayaan atau yang sering disebut dengan sistem sosial, hal ini merujuk pada kelakuan berpola dari manusia itu sendiri.

Sebagai rangkaian aktivitas manusia-manusia dalam suatu masyarakat, maka sistem sosial bersifat lebih konkrit terjadi disekeliling individu sehari-hari, hal ini dapat diobservasi maupun didokumentasikan. Sedangkan ketiga, wujud fisik kebudayaan merupakan seluruh atau ketotalan dari hasil fisik dan aktivitas, perbuatan dan karya dari semua manusia dalam kehidupan masyarakat, maka sifatnya adalah yang paling konkrit dan berupa wujud-wujud fisik (material) atau berupa benda-benda. hal ini selalu mengalami perubahan sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan masyarakat di mana berlakunya budaya tersebut.

Perubahan ini berlaku di setiap tempat. Asumsinya bahwa manusia bersifat dinamis. Secara sosiologis ini dikarenakan menurut Giddens (dalam martono, 2015:125) ada dualitas struktur yang saling memengaruhi, antara agen dan struktur. Perubahan ini merujuk pada agen yang dipengaruhi oleh struktur lama dan struktur yang baru dipengarui oleh agen. Dengan demikian, terjadinya perubahan sosial ini terjadi akibat faktor yang saling memengaruhi satu dengan yang lainnya. Kembali pada pernyataan Koentjaraningkat di atas bahwa, ada suatu hal yang abstrak (value) atau dalam alam pikiran masyarakat yang merupakan hal vital sehingga terwujudnya perilaku sosial dan wujud fisik dari kebudayaan. Ini menandakan paradigma masyarakat terus mengalami perubahan ke arah yang lebih maju. Pernyataan ini jelas diungkap oleh Comte (dalam Koentjaraningrat, 1987:19-20) bahwa perubahan-perubahan tersebut disebabkan karena cara berpikir manusia telah mengalami proses perubahan yang dikenal dengan hukum tiga tahap. Tahapan ini meliputi tahap teologis, metafisika, dan positivitstik. Pertama, tahap teologis bahwa sebab dari semua gejala bersumber dari kehendak roh-roh, dewa-dewa atau Tuhan. Kemudian berkembang ke tahap kedua, metafisika, di mana pada tahap ini manusia menerangkan gejala-gejala bersumber pada kekuatan-kekuatan yang abstrak. Sedangkan ketiga, tahap berpikir ilmiah.

Perubahan kearah yang lebih maju (positivistik) ini dapat diamati pada kehidupan modern. Secara fisiknya tercermin dari gaya hidup yang lebih sekuler. Dinamika kehidupan modern membuat gaya hidup masyarakat menjadi berubah. Gaya hidup yang modern menyebabkan kehidupan manusia terjebak dalam hal-hal yang bersifat duniawi. Gaya hidup yang penuh dengan persaingan membuat orang mudah stress (Dash & Ramaswamy, 2006:2-4). Kehidupan masyarakat modern yang tidak hanya tercermin pada konsumsi terhadap kehidupan sehari-hari baik pakaian, makanan, teknologi transportasi dan komunikasi, tetapi juga berorientasi terhadap kesehatan. Dalam dunia

modern, hal ini mengarah kepada konsumsi obat-obatan kimiawi yang merupakan hasil penelitian-penelitian dari keilmuan kedokteran sehingga menjadi produk kesehatan modern.

Belakangan ini di tengah pandemi Covid-19 muncul berita-berita tentang pengobatan secara tradisional sebagai peningkatan daya tahan tubuh dalam menghadapi situasi seperti sekarang. Hal ini justru mengarah kepada reorientasi masyarakat yang beralih kepada pengobatan tradisional seperti jamu yang merupakan hasil produk kesehatan lokal. Produk jamu ini hingga sekarang masih berjamuran dan terdapat di berbagai gerai yang berjejeran di pasar ataupun disepanjang jalan di daerah perkotaan khususnya. Keberadaan komersialisasi produk kesehatan jamu di tengah-tengah situasi pandemi covid-19 hampir sebagian besar masyarakat beralih kepada produk kesehatan satu ini. mengingat kandungan dalam jamu tidak seperti produk-produk konsumsi kesehatan modern. Hal demikian yang menjadi fokus perhatian pada tulisan ini untuk dapat mengetahui produk kesehatan lokal yang mempunyai dampak pada konsumsi produk kesehatan masyatakat dewasa ini.

PEMBAHASAN

A. Kembalinya Perilaku Konsumsi Jamu Tradisional

Sejak jaman dahulu Indonesia memang terkenal dengan rempah-rempah dan tumbuh-tumbuhannya yang berkhasiat sebagai obat. Tumbuh-tumbuhan ini dimanfaatkan oleh generasi nenek moyang kita menjadi berbagai jenis obat-obatan tradisional, salah satunya adalah jamu tradisional. Jamu adalah warisan budaya asli bangsa Indonesia yang secara turun temurun telah diwariskan dari generasi ke generasi. Selain itu, tak dapat dipungkiri jamu merupakan asset nasional yang sangat potensial sehingga sudah seharusnya dikembangkan menjadi komoditi kesehatan yang unggul dan bermanfaat.

Perkembangan zaman dan teknologi membuat keberadaan dan pemanfaatan jamu tradisional kian berkurang. Masyarakat cenderung lebih tertarik untuk mengkonsumsi obat generik atau obat paten yang khasiatnya lebih cepat untuk mengatasi penyakit yang diderita. Hal ini menyebabkan kebiasaan minum jamu mulai menurun, bahkan generasi muda sudah sangat jarang meminum jamu. Alasannya, selain rasanya yang kurang disukai, juga adanya perubahan

gaya hidup, tingkat ekonomi, dan selera masyarakat terus berkembang. Kondis ini memengaruhi minat masyarakat mengonsumsi jamu. Selain itu, adanya perilaku oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab yang memproduksi jamu tradisional yang dicampur dengan bahan kimia berbahaya membuat stigma negatif tentang jamu tradisional di masyarakat semakin berkembang (Yulianto, 2020).

Namun, kebiasaan masyarakat kian berubah di tengah pandemi Covid-19 ini. Belum tersedianya vaksin Covid-19 menyebabkan masyarakat mencari berbagai alternatif untuk mencegah infeksi dari virus Covid-19 ini. Fenomena tersebut menyebabkan keberadaan jamu tradisional dan budaya konsumsi jamu kembali menjadi tren ditengah-tengah masyarakat. Kebiasaan masyarakat Indonesia sejak jaman dahulu yang sempat hilang kini kembali lagi. Ada beberapa alasan yang menyebabkan masyarakat kembali menerapkan budaya konsumsi jamu tradisional di tengah pandemi Covid-19, sebagai berikut.

1. Pengaruh pemberitaan media massa

Media massa baik yang cetak maupun yang elektronik sangat memegang peranan sebagai pemberi informasi di tengah pandemi Covid-19. Berbagai informasi mengenai perkembangan Covid-19, peraturan-peraturan pemerintah terkait Covid-19, bahkan sampai cara penanganan dan pencegahan pandemi ini diberitakan oleh media. Salah satu pemberitaan yang banyak diberitakan mengenai Covid-19 di Indonesia adalah penggunaan jamu tradisional untuk mencegah infeksi dari Covid-19 ini. Menurut informasi yang dikutip dari portal berita Pemerintah Provinsi Jawa Tengah mengatakan bahwa permintaan jamu tradisional mengalami peningkatan drastis di tengah pandemi Covid-19. Masyarakat yang sebelumnya enggan minum jamu karena rasanya pahit, sekarang semakin menyadari pentingnya minum jamu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya (Yandip. 2020).

Selain menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) penggunaan jamu tradisional seperti temulawak, jahe merah, dan kunyit diyakini dapat meningkatkan sistem imum pada manusia dan dapat mencegah terinfeksinya tubuh dari virus Covid-19. Hal ini memicu masyarakat untuk berlomba-lomba untuk membuat dan mengkonsumsi jamu tradisional sehingga menyebabkan harga dari bahan-bahan jamu tradisional seperti temulawak, jahe putih, jahe merah, kunyit dan jenis empon-empon lainnya mengalami lonjakan harga dipasaran (Antara, 2020).

Peran media massa dalam kehidupan sosial, terutama dalam masyarakat modern telah memainkan peranan yang begitu penting. Media dipandang sebagai jendela yang memungkinkan khalayak melihat apa yang sedang terjadi di luar sana. Atau media merupakan sarana belajar untuk mengetahui berbagai peristiwa. Oleh karena itu, pemberitaan mengenai jamu tradisional dalam menangkal Covid-19 memberikan informassi kepada masyarakat sehingga memengaruhi perilaku masyarakat akhir-akhir ini yang kembali membudayakan budaya konsumsi jamu tradisional.

2. Pilihan Rasional

Pilihan rasional mendasari pembuatan keputusan setiap individu. Begitu juga terhadap masyarakat yang memilih untuk mengkonsumsi jamu tradsional di tengah pandemi Covid-19. Sebagaimana pada umumnya, manusia adalah makhluk rasional. Kerasionalan inilah menjadi tolak-ukur untuk menilai sesuatu sebagai informasi. Masyarakat menunjukkan kerasionalannya ketika terjadi proses pemikiran dan perenungan yang berkelanjutan, sehingga terjadi transformasi pada dirinya.

Menurut teori pilihan rasional yang dikemukakan oleh Ritzer dan Goodman (dalam Wirawan, 2013: 169) bahwa paradigma perilaku sosial memusatkan perhatian pada persoalan tingkah laku dan pengulangan tingkah laku tertentu. Perilaku manusia dalam interaksi sosial dilihat sebagai respon dari sejumlah stimulus yang muncul dalam interaksi tersebut. Teori pilihan rasional merupakan bagian dari paradigma perilaku sosial. Paradigma ini sangat menekankan pada pendekatan yang bersifat objektif empiris. Ritzer (2005: 357) mengatakan bahwa teori pilihan rasional memberikan perhatian pada proses pembuatan keputusan individual. Teori ini memusatkan perhatian pada aktor. Aktor dipandang sebagai manusia yang mempunyai tujuan atau mempunyai maksud. Aktor mempunyai sumber yang berbeda dan akses yang berbeda terhadap sumber daya yang lain. Bagi aktor yang mempunyai sumber daya yang besar pencapaian tujuan mungkin relative mudah. Akan tetapi, bagi aktor yang mempunyai sumber daya sedikit, pencapaian tujuan mungkin sukar atau mustahil sama sekali.

Di samping intensionalitas, teori pilihan rasional mengasumsikan rasionalitas. Teori ini mempunyai ciri rasionalitas pada tindakan sosial. Rasionalitas disini diartikan bahwa ketika bertindak, seorang individu memiliki rencana yang koheren (masuk akal) dan mencoba memaksimalkan kepuasan dirinya sesuai dengan preferensi yang dimiliki. Rasionalitas mengimplikasikan asumsi

keterkaitan, yang menyatakan bahwa individu memiliki urutan preferensi dari berbagai macam opsi yang ada. (Wirawan,2013: 211). Berkaitan dengan hal yang terjadi sekarang ini, ketika berbicara tentang pencegahan maupun pengobatan pandemi Covid-19, tentunya terdapat berbagai macam cara pencegahan maupun pengobatannya. Dalam menerapkan perilaku mengkonsumsi jamu di tengah pandemi Covid-19, masyarakat membuat keputusan berdasarkan pilihan rasionalnya.

3. Fungsional

Ditengah wabah pendemi Covid-19 diseluruh dunia, termasuk Indonesia, salah satu upaya mencegah penyakit tersebut adalah meningkatkan imun tubuh. Covid-19 dapat disembuhkan, karena sifat virus tersebut memang dapat disembuhkan sendiri (self-limiting disease). Penyembuhan dari tubuh sendiri dipengaruhi dari sistem imun tiap individu. Imunitas individual pun dapat dibentuk melalui makanan dan minuman bergizi yang dikonsumsi. Salah satu jalan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, adalah mengonsumsi rempah-rempah tradisional. Beberapa contoh di antaranya seperti jahe, temulawak, sereh, dan kunyit (Yulianto, 2020).

Selain itu, dari informasi yang diperoleh dari website www.itb.ac.id, dijelaskan bahwa menurut Guru Besar bidang Farmasi, Institut Teknologi Bandung Daryono Hadi Tjahjono menyatakan bahwa Saat ini, tanaman herbal banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai salah satu cara untuk membantu pencegahan virus corona atau Covid-19. Tanaman herbal yang umum dikonsumsi oleh masyarakat adalah kunyit, temulawak dan jahe, baik jahe putih maupun jahe merah. Beliau menjelaskan bahwa kunyit (Curcuma longa L) mengandung senyawa metabolit bahan alam berupa kurkumin yang dilaporkan memiliki potensi terapeutik yang beragam seperti antibiotik, antiviral, antioksidan, antikanker, dan untuk penanganan penyakit alzheimer. “Kurkumin (atau turunannya, yaitu kurkuminoid) juga terdapat pada temulawak, jahe, serta tanaman sejenis. Selain senyawa kurkuminoid, terdapat puluhan senyawa kimia lain yang terkandung di dalam tanaman tersebut. Masyarakat secara umum memanfaatkan tanaman tersebut dalam kehidupan sehari – hari dan aman dalam penggunaannya. Selain sebagai bumbu masak, tanaman tersebut juga menjadi bahan baku jamu, dan obat herbal terstandar. Berbagai penelitian farmakologi telah dilakukan terhadap kurkumin, namun salah satu yang menjadi perhatian saat ini adalah pengaruh kurkumin terhadap penyembuhan Covid-19. Beliau menjelaskan, secara empiris, gabungan

kandungan senyawa kimia dari tanaman tersebut bermanfaat sebagai imunomodulator untuk menjaga daya tahan tubuh. Efek farmakologi gabungan senyawa kimia (multi compound) dalam tanaman tersebut tentu bisa berbeda dengan efek farmakologi senyawa kurkumin secara tunggal (single compound) (Permana, 2020).

4. Historis Budaya Konsumsi Jamu

Seiring dengan dinamika dan perkembangan zaman, diperlukan kembali untuk meningkatkan kesadaran generasi bangsa untuk melestarikan budaya minum jamu untuk kesehatan. Peran jamu sebagai salah bentuk obat tradisional mulai digalakkan kembali. Berbagai Kementerian telah mencanangkan program minum jamu di lingkungan masing-masing. Jamu kembali diangkat menjadi primadona oleh Pemerintahan Kabinet Kerja. Peluncuran gerakan Bude Jamu merupakan tindak lanjut dan operasionalisasi dari komitmen Pemerintah untuk mengangkat jamu menjadi tuan rumah di negeri sendiri. Pemerintah sendiri sangat mendukung penggunaan jamu sebagai minuman tradisional berkhasiat. Dukungan tersebut tertuang dalam PP 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional (Kemenkes, 2015: 1-2).

Jamu telah ada sejak zaman nenek moyang, tetapi tidak banyak data yang didokumentasikan secara tertulis. Sebagaimana yang tercatat dalam buku Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat (Army, 2018: 6-9) selama ini jamu hanya diwariskan secara lisan. proses dokumentasi jamu dibagi dalam lima periode, yaitu:

a. Periode Prasejarah

Berdasarkan penelitian, ditemukan fosil manusia tertua di Ethiopia pada tahun 1967. Penemu fosil terbut adalah Arambourg dan Coppens. Fosil manusia tertua tersebut diberi nama sementara Paraustralopithecus aethopicus. Diperkirakan manusia jenis ini juga pernah tinggal di Indonesia. Pada masa selanjutnya ada genus manusia lebih modern yang pernah mendiami Indonesia, yaitu Pithecantropus. Di Indonesia jenis manusia ini diwakili oleh Pithecantropus erectus yang terdiri atas empat laki-laki dan dua perempuan serta Pithecantropus soloensis yang terdiri atas lima laki-laki dan tujuh perempuan.

Pithecantropus di Indonesia jumlahnya terlalu sedikit untuk dapat mengetahui penggunaan biomedisin sebagai terapi pengobatan. Manusia purba pada

masanya juga dijangkiti oleh penyakit yang beraneka ragam. Saat penelitian ditemukan bahwa Pithecantropus erectus menderita exostosis pada femurnya yang mungkin didahului oleh inflamasi. Hal itu dapat disimpulkan bahwa berbagai golongan penyakit juga sudah ada buktinya sejak zaman Neolitik. Penyakit-penyakit tersebut, antara lain, ialah penyakit genetik dan konginetal, penyakit neoplastis, penyakit infeksi dan parasit, penyakit traumatis, penyakit metabolisme dan penyakit degeneratif.

b. Periode Sebelum Kolonial (Sebelum Tahun 1600)

Pada abad ke-8 ditemukan bukti mengenai penggunaan tanaman secara internal (oral) dan eksternal (topikal). Tahun 825M pada dinding candi Borobudur terdapat relief pohon Kalpataru, yakni pohon mitologis yang melambangkan ‘kehidupan abadi’. Pada relief tersebut di bawah pohon Kalpataru terdapat orang sedang menghancurkan bahan-bahan untuk pembuatan jamu. Selain itu, pada dinding candi Borobudur juga ditemukan relief perempuan yang sedang mencampur tanaman untuk pemulihan dan perawatan tubuh.

Dokumen lama atau naskah kuno lain ditemukan di Bali yang ditulis pada daun lontar kering. Pada umumnya ditulis dalam bahasa Sanskerta atau bahasa Jawa kuno. Sebagai contoh istilah usada atau usadi yang berarti ‘obat’, ditemukan dalam kitab Kakawin Ramayana, sarga 1–9 tahun 898–910 M. Pada tahun 1460–1550M, Dang Hyang Dwijendara, seorang yang memiliki pengetahuan tentang pengobatan tradisional, telah mengembangkan sistem pengobatan yang disebut Agen Balian Sakti.

c. Periode Kolonial (Tahun 1600--1942)

Masyarakat suku Jawa menulis resep jamu obat tradisional dari tanaman dan dikenal sebagai Serat atau Primbon. Salah satu yang terkenal adalah Serat Centhini yang didokumentasikan oleh Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Anom Amengkunegara III, Pangeran Sunan Pakubuwono IV (1788—1820).

Selain itu, ada naskah-naskah kuno lain yang menceritakan tanaman obat Jawa, seperti Serat Kawruh Bab “Jampi-Jampi” yang diterbitkan tahun 1831, Serat Wulang Wanita (Paku Buwono IX), Candra Rini (Mangku Negara IV, 1792), buku Nawaruci Paraton, dan lain-lain.

d. Periode Jepang (Tahun 1942-1945)

Seminar pertama tentang jamu diselenggarakan di Solo pada tahun 1940. Setelah itu dilanjutkan dengan pembentukan Panitia Jamu Indonesia yang dipimpin oleh Prof. Dr. Sato, Kepala Jawatan Kesehatan Rakyat. Panitia ini bertugas untuk mengimbau para pengusaha jamu secara sukarela mendaftarkan resep pribadi mereka untuk diperiksa dan dinilai oleh Jawatan Kesehatan Rakyat. Pada akhir tahun 1944, diumumkan beberapa tanaman obat terpilih pada harian Asia Raya, antara lain biji kopi dan daun pepaya untuk disentri, daun ketepeng, kulit batang pule, daun sirih, bunga belimbing wuluh, dan cengkih untuk penyakit TBC.

e. Periode Kemerdekaan

Bung Karno memberikan perhatian yang cukup besar dalam pengembangan obat tradisional. Tahun 1965 ketika berpidato pada Dies Natalis Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, presiden memperkenalkan enam orang sinse dari Cina yang khusus didatangkan untuk mengobati penyakit ginjal yang dideritanya.

Pada tahun 1949, seorang staf pengajar farmakologi di Universitas Indonesia membuat laporan daftar tanaman berkhasiat pengganti obat impor, antara lain johar, kecubung, upas raja, kolkisin, dan lidah buaya. Kemudian pada tahun 1950, Werkgroep voor Minidinale Plante didirikan untuk memfasilitasi penelitian-penelitian tanaman obat di Indonesia.

B. Jenis Bahan Baku Jamu Tradisional di Tengah Pandemi Covid-19

Berbagai ungkapan media massa yang menyatakan pentingnya mengkonsumsi jamu tradisional sebagai upaya pencegahan virus corona, hal ini juga diungkap oleh Presiden RI Joko Widodo dalam website setkab.go.id bahwa harga kunyit, temulawak, dan jahe merah meningkat tajam dipasaran karena banyak diburu oleh masyarakat untuk digunakan sebagai sebagai bahan jamu tradisional (Humas Setkab RI, 2020). Keberadaan jamu tradisional menunjukkan eksistensinya sebagai suatu produk konsumsi yang bermanfaat bagi daya tahan tubuh. Berbagai bahan baku jamu yang tumbuh subur di Indonesia, menunjukkan kualitas produksi khususnya tumbuh-tumbuhan asli Indonesia yang dimanfaatkan sebagai produk yang bersifat konvensional

dalam bidang kesehatan. Tumbuh-tumbuhan dalam bentuk umbi-umbian yang sering digunakan sebagai bahan baku jamu dipaparkan sebagai berikut.

a. Kunyit

Kunyit (Curcuma longa L.) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia yang secara ekstensif dipakai sebagai zat pewarna dan pengharum makanan. Kunyit adalah sejenis tumbuhan yang dijadikan bahan yang memberikan warna kuning cerah. Kunyit dianggapkan sebagai salah satu tanaman yang sangat bernilai kepada manusia.

Menurut hasil penelitian Chu Yuan Shan dan Yoppi Iskandar dalam artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal Farmaka (Jurnal Ilmiah Farmasi Indonesia) Volume 16 Nomor 2 halaman 547-555 tentang Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (Curcuma longa L.) dijelaskan bahwa terdapat banyak studi tentang kunyit yang mengandung senyawa kurkumin memiliki berbagai aktivitas antivirus terhadap virus yang berbeda. Kurkumin menunjukkan aktivitas antivirus terhadap virus yang ada hubungannya dengan sistem pernafasan seperti influenza PR8, H1N1, dan H6N1. Hasilnya menunjukkan lebih dari 90% pengurangan virus dalam kultur dengan menggunakan 30 µM kurkumin. Kurkumin menunjukkan aktivitas penghambatan terhadap enzim inosin monofosfat dehidrogenase (IMPDH) baik secara tidak kompetitif atau kompetitif disarankan sebagai senyawa antiviral yang kuat. Kecepatan aktivitas enzim inosin monofosfat dehidrogenase (IMPDH) dalam proses sintesis nukleotida guanine mempunyai pembatasan, jadi enzim ini disarankan sebagai target terapi untuk antivirus dan antikanker.

Selain itu, kandungan kurkumin pada kunyit juga berfungsi sebagai antioksidan yang efektif untuk menjaga daya tahan tubuh manusia. Laporan bahwa kurkumin menunjukkan aktivitas antioksidan yang kuat adalah sebanding dengan vitamin C dan vitamin E. Autooksidasi emulsi asam linoleat yang tanpa kurkumin menunjukkan peningkatan kandungan peroksida secara cepat. Akibatnya, hasil ini menunjukkan bahwa kurkumin memiliki aktivitas antioksidan yang efektif dan kuat. Kurkumin mempunyai sifat antiinflamasi dan antioksidan yang telah dibukti dan mempunyai beberapa efek terapi.

b. Temulawak

Temulawak (Curcuma xanthorhiza Roxb) adalah salah satu tumbuhan obat keluarga yang banyak tumbuh dan digunakan sebagai bahan baku obat

tradisional di Indonesia. Tumbuhan temulawak secara empiris banyak digunakan sebagai obat tunggal maupun campuran. Eksistensi temulawak sebagai tumbuhan obat telah lama diakui, terutama dikalangan masyarakat Indonesia. Rimpang temulawak merupakan bahan pembuatan obat tradisional yang paling utama. Kasiat temulawak sebagai upaya pemelihara kesehatan, disamping sebagai upaya peningkatan kesehatan atau pengobatan penyakit. Temulawak sebagai obat atau bahan obat tradisional akan menjadi tumpuan harapan bagi pengembangan obat tradisional Indonesia sebagai sediaan fitoterapi yang kegunaan dan keamanan dapat dipertanggungjawabkan. Temulawak diketahui memiliki banyak manfaat salah satunya potensi sebagai antioksidan. Komponen aktif yang bertanggung jawab sebagai antioksidan dalam rimpang temulawak adalah kurkumin (Rodisi, dkk. 2014: 1-8)

Temulawak sudah lama digunakan oleh masyarakat Indonesia untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan dan pengobatan penyakit, serta pada masa pemulihan. Temulawak sudah dikonsumsi masyarakat Indonesia selama berabad-abad. Berdasarkan bukti empiris, ilmiah, dan klinis, temulawak terbukti aman dan memberikan manfaat daya tahan tubuh. Berbagai penelitian, terutama penelitian in-vitro dan praklinis di dunia terhadap curcumin menunjukkan bahwa zat ini bersifat antiperadangan, antivirus, antibakteri, antijamur, dan antioksidan. Informasi ini dimuat dalam koran tempo tanggal 20 maret 2020 yang memberitakan bahwa Prof. Dr. Chairul A. Nidom, Ketua Tim Riset Corona dan Formulasi Vaksin dari Professor Nidom Foundation (PNF), sebagai salah satu sosok yang terlibat langsung saat penanganan wabah flu burung beberapa tahun lalu, menjelaskan bahwa Covid-19 seperti juga Flu Burung merupakan wabah internasional atau global. Salah satu bahan alami yang dapat digunakan untuk memelihara daya tahan tubuh adalah temulawak atau Curcuma xanthorrhiza Roxb yang mengandung curcumin. Dalam penelitian yang Ia lakukan pada 2008, curcumin pada temulawak mampu mengendalikan sitokin inflamatori sehingga tidak terjadi badai sitokin. Hasil penelitian Beliau ini sejalan dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan, bahwa temulawak yang mengandung curcumin memiliki efek terhadap daya tahan tubuh yaitu sebagai imunomodulator (Yayuk, 2020).

c. Jahe merah

Salah satu tumbuhan yang dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan anti virus adalah Jahe merah. Menurut Masteria Yunovilsa Putra yang merupakan Kepala Kelompok Penelitian Center for Drug Discovery and

Development Pusat Penelitian Bioteknologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) bahwa Jahe merah berfungsi untuk membantu meringankan gejala yang ditimbulkan oleh penyakit covid-19 ini, bukan untuk menyembuhkan atau untuk membunuh virus tersebut. Jahe merah memiliki aktivitas sebagai immunomodulator yaitu dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas manusia. Efek inilah yang bermanfaat dalam pencegahan dan membantu dalam pemulihan dari infeksi virus corona. Kandungan jahe merah khususnya gingerol dan shogaol merupakan senyawa bertanggung jawab atas efek immunomodulator. Selain itu, jahe merah juga memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan. Secara umum virus corona menyebabkan gejala peradangan berlebih pada paru-paru. Dengan aktivitas antiinflamasi yang dimiliki oleh jahe merah, dapat meredakan gejala tersebut. Mengonsumsi jahe merah dapat menjadi langkah pencegahan penyakit melalui peningkatan daya tahan tubuh. Selain itu, rimpang ini juga memiliki beberapa aktivitas farmakologis lain seperti menurunkan tekanan darah, antibakteri, menurunkan asam urat, hepatoprotektor, pencegahan penyakit kronis degeneratif seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes pada lansia (Utama, 2020).

Mengutip informasi lainnya, terkait hal tersebut, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta sebagai lembaga pendidikan dan riset telah mengembangkan budidaya jahe merah. Ini dilakukan sebagai upaya pencegahan virus corona. Karenanya, beberapa akademisi UNS melakukan pengembangan budidaya jahe merah yang dilakukan di Desa Wonorejo, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar. Melansir dari laman resmi UNS, akademisi atau tim peneliti UNS itu terdiri dari Prof. Supriyono, Prof. Bambang Pujiasmanto, Sri Nyoto dan Ida Nugroho, M.Eng mengatakan bahwa ada beberapa manfaat jahe merah dalam mencegah infeksi virus covid-19 ini yaitu (1) Jahe merah mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi, berfungsi sebagai pencegah radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. (2) Selain itu jahe merah juga mengandung antiinflamasi dan antioksidan, sehingga dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dari serangan virus maupun bakteri (Albertus: 2020).

C. Tata Cara Pengolahan Jamu Tradisional

Jamu merupakan salah satu bentuk pemanfaatan keanekaragaman hayati yang memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan melalui peningkatan daya tahan tubuh/stamina, menjaga dan memelihara kesehatan serta membantu mengurangi gangguan penyakit tertentu. Dengan

menggeliatnya trend back to nature di tengah pandemi Covid-19, jamu akan terus berkembang ditengah pesatnya persaingan obat-obatan konvensional. Jamu sebagai warisan budaya bangsa dapat dengan mudah diperoleh melalui penjual jamu gendong yang secara rutin berkeliling di berbagai tempat, atau pada penjual jamu racikan yang memiliki depot jamu di pinggir-pinggir jalan serta produk jamu jadi yang dapat ditemui di toko obat tradisional. Keamanan, mutu dan manfaat jamu tidak terlepas dari proses pembuatan jamu tersebut.

Jamu tradisional yang dikonsumsi masyarakat Indonesia pada umumnya merupakan jamu segar yang diolah dari bahan yang masih segar dan segera dikonsumsi ketika selesai pengolahannya. Jamu tradisional ini biasanya akan bertahan antara 1-2 hari. Dalam pengolahan jamu tradisional ada beberapa kompenan yang wajib diperhatikan jika ingin membuat jamu tradisional yang baik dan segar. Beberapa komponen tersebut di antaranya: (a) pemilihan dan penanganan bahan baku; (b) tahapan penanganan bahan baku; (c) penggunaan air sesuai dengan persyaratan kesehatan; (d) pemilihan peralatan; dan (e) aspek kebersihan diri, peralatan dan lingkungan (Kemenkes, 2015: 7-19).

a. Pemilihan dan Penanganan Bahan Baku

Bahan baku yang digunakan untuk pembuatan jamu tradisional adalah bahan baku yang masih segar. Selain bahan baku yang segar, dalam proses pemilihan bahan baku, tumbuhan yang cukup umur, memiliki penampakan kondisi yang masih bagus dan terbebas dari hama penyakit juga menjadi hal yang perlu diperhatikan agar memperoleh bahan baku yang terbaik. Untuk bagian tumbuhan yang digunakan sebagai bahan baku pembuatan jamu tradisional, di antaraya rimpang, kulit batang, daun, bunga, biji dan buah.

b. Tahap Penanganan Bahan Baku

Setelah semua bahan baku terkumpul, kemudian bahan-bahan tersebut diolah. Tahap penanganan bahan baku ini diawali dengan proses mensortir kembali bahan-bahan baku yang telah dikumpulkan sebelumnya sehingga tidak ada bahan baku yang kualitasnya kurang bagus digunakan sebagai jamu. Setelah itu bahan baku yang telah selesai disortir, selanjutnya dicuci dengan air bersih yang mengalir dan kemudian ditiriskan.

c. Penggunaan Air Sesuai dengan Persyaratan Kesehatan

Selain bahan baku dari tumbuhan, air yang digunakan dalam proses pembuatan jamu tradisional juga mempunyai peranan penting. Sumber air yang dapat digunakan adalah air yang berasal dari sumur, PAM, ataupun air isi ulang. Dalam pemilihan dan penggunaan air, ada tiga indikator yang wajib taati sehingga memperoleh air dengan kualitas bagus, yaitu: tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau.

d. Pemilihan Peralatan

Dalam penggunaan peralatan untuk membuat jamu tradisional gunakanlah peralatan yang terbuat dari bahan stainless stell, kaca, ataupun yang terbuat dari bahan tradisional seperti tanah liat. Jangan menggunakan peralatan yang terbuat dari bahan plastik. Jika membeli peralatan untuk pembuatan jamu tradisional pilihlah peralatan yang memiliki logo/tulisan food grade yang merupakan peralatan yang khusus digunakan untuk mengolah makan sehingga aman dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Peralatan-peralatan yang digunakan untuk pembuatan jamu tradisional jangan digunakan untuk keperluan lain sehingga khusus untuk pembuatan jamu tradisional.

e. Aspek Kebersihan Diri, Peralatan, dan Lingkungan

Dalam pembuatan jamu, upaya penerapan kebersihan diri atau personal hygiene sama dengan proses pengolahan makanan dan minuman pada umumnya karena pada dasarnya jamu tradisional juga bahan yang dikonsumsi masyarakat. Upaya-upaya untuk mencegah pencemaran terhadap produksi jamu yaitu : (1) Tangan dan bagian-bagiannya harus selalu dijaga kebersihannya dengan memotong kuku dan mencucinya serta tidak menggunakan kutek (2) Tidak merokok sewaktu mengolah jamu tradisional (3) Menutup luka yang terbuka dengan plester anti air (4) Tidak mengolah jamu saat menderita flu, demam, pilek atau sakit tenggorokan (5) Tidak bekerja ketika memiliki penyakit saluran cerna (6) Tidak bekerja ketika sakit muntah-muntah (7) Tidak bekerja ketika sakit kulit (8) Menggunakan pakaian yang bersih, sarung tangan, sepatu yang baik.

Disamping aspek kebersihan diri, aspek kebersihan peralatan dan lingkungan juga wajib diperhatikan. Peralatan yang akan digunakan untuk pembuatan jamu tradisional hendaknya dicuci dengan air bersih yang mengalir dan dengan sabun. Setelah itu ditiriskan dan dikeringkan. Lingkungan tempat

pembuatan jamu tradisional juga harus dalam keadaan bersih. Sediakan tempat sampah yang tertutup. Tempat untuk penyimpanan jamu yang sudah selesai juga harus bersih serta bebas dari binatang dan cemaran.

Setelah kelima komponen tersebut dipenuhi barulah dilanjutkan ke langkah-langkah pembuatan jamu tradisional. Menurut Sukini (2018:41-42) secara umum langkah-langkah pembuatan jamu tradisional yang baik dan segar sebagai berikut.

a. Menyiapkan bahan baku (rimpang, kulit batang, daun, bunga, biji dan buah) serta bahan pendukung seperti asam jawa, garam, gula tebu, gula aren atau madu.
b. Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk pembuatan jamu, seperti: kompor, panci, blender, tumbukan, parutan, saringan teh, botol kaca, sendok untuk mengaduk.
c. Cuci bersih semua alat dan bahan.
d. Bahan baku yang digunakan kemudian dihaluskan bisa dengan cara di parut, diblender, atau ditumbuk.
e. Didihkan air dengan panci, selanjutnya masukkan bahan baku yang sudah dihaluskan tadi ke dalam air yang mendidih.
f. Tambahkan asam jawa dan sedikit garam.
g. Selanjutnya tambahkan gula tebu atau gula aren, kemudian kecilkan api kompor.
h. Aduk sesekali dengan sendok hingga aromanya sedap dan air di panci sedikit menyusut
i. Matikan api, kemudian tunggu jamu hingga dingin.
j. Kemudian saring jamu yang telah diolah, dan jamu telah siap untuk diminum.
k. Apabila rasanya masih terlalu pahit atau asam, dapat ditambahkan dengan madu agar rasanya lebih enak.
l. Untuk penyimpanan, jamu dimasukkan dalam wadah botol kaca dan disimpan dalam lemari es.

SIMPULAN

Jamu merupakan obat tradisional yang telah dikonsumsi secara turun temurun oleh masyarakat Indonesia. Namun pada perkembangannya konsumsi jamu sempat mengalami penurunan yang disebabkan kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi obat-obatan modern. Rasa jamu tradisional yang kurang disukai, juga adanya perubahan gaya hidup, tingkat ekonomi, dan selera masyarakat terus berkembang memengaruhi minat masyarakat untuk mengonsumsi jamu. Namun, kebiasaan masyarakat kian berubah di tengah pandemi Covid-19 ini. Belum tersedianya vaksin Covid-19 menyebabkan masyarakat mencari berbagai alternatif untuk mencegah infeksi dari virus Covid-19. Fenomena tersebut menyebabkan keberadaan jamu tradisional dan budaya konsumsi jamu kembali menjadi tren ditengah-tengah masyarakat. Ada 4 alasan yang layak mendasari meningkatnya tren konsumsi jamu di tengah pandemi Covid-19, yaitu: (1) pengaruh pemberitaan media massa; (2) pilihan rasional; (3) fungsional; dan (4) historis budaya minum jamu.

Di antara banyaknya jenis rempah-rempah yang berwujud umbi-umbian diolah menjadi jamu dan dikonsumsi oleh masyarakat di tengah pandemi Covid-19, ada 3 jenis tumbuhan yang menjadi primadona yaitu: kunyit, temulawak, dan jahe merah. Telah banyak penelitian yang dilakukan terhadap ketiga tumbuhan ini. Kunyit, temulawak, dan jahe merah mengandung senyawa-senyawa yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan juga sebagai antioksidan sehingga dapat meningkatan sistem imun tubuh dari serangan infeksi berbagai penyakit termasuk dari infeksi virus.

Secara umum jamu tradisional yang dikonsumsi masyarakat Indonesia merupakan jamu segar yang diolah dari bahan yang masih segar dan segera dikonsumsi ketika selesai pengolahannya. Jamu tradisional ini biasanya akan bertahan antara 1-2 hari. Dalam pengolahan jamu tradisional ada beberapa kompenan yang wajib diperhatikan jika ingin membuat jamu tradisional yang baik dan segar. Beberapa komponen tersebut di antaranya: (a) pemilihan dan penanganan bahan baku; (b) tahapan penanganan bahan baku; (c) penggunaan air sesuai dengan persyaratan kesehatan; (d) pemilihan peralatan; dan (e) aspek kebersihan diri, peralatan dan lingkungan. Setelah kelima komponen tersebut dipenuhi barulah dilanjutkan ke langkah-langkah pembuatan jamu tradisional. Langkah-langkah pembuatan jamu tradisional ini dimulai dari proses penyiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk membuat jamu. Kemudian alat dan bahan tersebut dicuci dengan air mengalir hingga bersih.

Selanjutnya baru diolah dengan cara ditumbuk atau diblender, lalu disaring dan direbus. Dalam proses merebus ini, sesekali jamu diaduk dan diberi tambahan asam jawa, gula aren atau gula pasir dan ditambah sedikit garam. Setelah itu matikan kompor dan tunggu hingga air rebusan tersebut dingin. Jamu kemudian siap untuk dikonsumsi. Apabila ingin menyimpan jamu, simpanlah dengan wadah botol kaca dan ditempatkan pada lemari pendingin.

DAFTAR PUSTAKA

Albertus, Adit. (2020). Upaya Pencegahan Virus Corona, Akademisi UNS Kembangkan Jahe Merah. Diakses tanggal 27 Mei 2020. https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/02/14102751/upaya-pencegahan-virus-corona-akademisi-uns-kembangkan-jahe-merah?page=all.

Antara. (2020). Imbas Corona, Harga Jahe Melonjak Tembus Rp.90 ribu per Kilogram. Daikases pada 25 Mei 2020. https://bisnis.tempo.co/read/1318663/imbas-corona-harga-jahe-melonjak-tembus-rp-90-ribu-per-kilogram/full&view=ok

Army, Rifqa. (2018). Jamu Ramuan Tradisional Kaya Manfaat. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Chu Yuan Shan dan Yoppi Iskandar. (2018). Studi Kandungan Kimia dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (Curcuma longa L.). Jurnal Farmaka Volume 16 No 2. Jawa Barat: Universitas Padjajaran.

Dash, Bhagawan Vaidya & Ramaswamy. (2006). Ayurveda Ilmu Pengobatan Tradisional India. Surabaya: Paramita.

Humas Setkab RI. (2020). Cegah Covid-19, Presiden Minum Temulawak,, Jahe, Serai, Kunyit, dan Empon-empon. Diakses tanggal 26 Mei 2020. https://setkab.go.id/cegah-covid-19-presiden-minum-temulawak-jahe-serai-kunyit-dan-empon-empon/

Kemenkes. (2015). Buletin Informasi Kefarmasian dan Alat Kesehatan Edisi 1. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Koentjaraningrat. (1996). Sejarah Antropologi I. Jakarta: Rineka Cipta.

Martono, Nanang. (2015). Sosiologi Perubahan Sosial, Perspektif Klasik, Modern, Posmodern, Postkolonial. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Permana, Adi. (2020). Manfaat Kunyit dan Temulawak Terhadap Penanganan Covid-19. Diakses tanggal 26 Mei 2020. https://www.itb.ac.id/news/read/57446/home/manfaat-kunyit-dan-temulawak-terhadap-penanganan-covid-19

Ritzer, G. dan Goodman, DJ. (2005). Teori Sosiologi Modern. Edisi Keenam. Jakarta: Prenada Media.

Rosidi, dkk. (2014). Potensi Temulawak (Curcuma xanthorhiza Roxb) Sebagai Antioksidan. Prosiding Seminar Nasional & Internasional Universitas Muhammadiyah Semarang.

Sukini. (2018). Jamu Gendong Solusi Sehat Tanpa Obat. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Utama, Felldy. (2020). Jahe Merah Disebut Bisa Tangkal Corona, Simak Faktanya. Diakses tanggal 27 Mei 2020. https://www.inews.id/lifestyle/health/jahe-merah-disebut-bisa-tangkal-corona-simak-faktanya

Wirawan, I.B. (2013). Teori-Teori Sosial dalam Tiga Paradigma. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Yandip. (2020). Permintaan Jamu Covid-19 Meningkat. Diakses pada 25 Mei 2020. https://jatengprov.go.id/beritadaerah/permintaan-jamu-covid-19-meningkat/

Yayuk Widiarti. (2020). Pakar Ungkap Khasiat Temulawak Bisa Untuk Atasi Virus Corona. Diakses tanggal 26 Mei 2020. https://gaya.tempo.co/read/1325505/pakar-ungkap-khasiat-temulawak-bisa-untuk-atasi-virus-corona

Yulianto. (2020). Minum Jamu: Kembalinya Tradisi Yang Luntur Saat Corona Datang. Diakses tanggal 25 Mei 2020. https://tabloidsinartani.com/detail/indeks/family-style/12370-Minum-Jamu-Kembalinya-Tradisi-yang-Luntur-Saat-Corona-Datang

Melawan Covid-19: Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Latihan Yoga

I Wayan Rudiarta
Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

PENDAHULUAN

Di akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan ditemukannya virus baru di Kota Wuhan Cina. Virus baru ini berasal dari *sub-family* Coronavirus yang menyebabkan gangguan pada saluran pernafasan. Gejala yang ditimbulkan apabila terdampak virus ini tidak jauh berbeda dengan gejala influenza yaitu pilek, batuk, sakit tenggorokan dan disertai demam. Infeksi virus Corona jenis baru ini dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), bahkan dapat menyebabkan pneumonia ringan ataupun berat, serta penularan yang dapat terjadi antar manusia. Infeksi virus Corona jenis baru ini awalnya dikira infeksi saluran pernafasan biasa, sehingga penanganan menjadi kurang intensif, akhirnya setelah mewabah barulah didiagnosa adanya infeksi dari virus Corona jenis baru. Virus corona ini kemudian disebut dengan Covid-19 (Coronavirus Disease 2019).

Ketika menjangkit masyarakat China, terutama yang berada di kota Wuhan, dunia sudah mendapatkan informasi melalui Organisasi Kesehatan Dunia, yaitu *World Health Organization* (WHO). Akan tetapi bukannya menjadi antisipasi dini, justru banyak negara yang memandang bahwa virus ini tidak akan mewabah ke negara lain. Akan tetapi dengan cepat berbagai negara mulai terjangkit Covid-19 ini, hingga akhirnya pada tanggal tanggal 12 Maret 2020 WHO menyatakan Covid-19 sebagai Pandemi Global. Pandemi itu sendiri merupakan suatu wabah yang terjadi dalam skala besar yang melintasi batas internasional dan dapat menular.

Di Indonesia, kasus Covid-19 secara resmi pertama kali diumumkan oleh pemerintah pada tanggal 2 Maret 2019 dengan jumlah 2 kasus di Depok. Penularan Covid-19 berlangsung begitu massif dan cepat dan hingga akhir Mei 2020 sudah berada di angka 25.000-an kasus. Covid-19 yang menular melalui cairan tubuh, seperti lendir saat bersin ataupun batuk menyebabkan satu orang yang terinfeksi dapat menyebarkan virus ke banyak orang. Dan olehnya, protokol kesehatan mulai diberlakukan seperti Social Distancing, Phisical Distancing, rutin mencuci tangan usai bepergian, menggunakan masker saat ke luar rumah, hingga dihimbau untuk menghindari keramaian (Masrul *et al*., 2020).

Begitu cepatnya penambahan kasus Covid-19 dari hari ke hari mendapat perhatian yang serius dari pemerintah. Salah satu upayanya adalah dengan menerbitkan berbagai regulasi terkait percepatan Penanganan Covid-19 ini. Beberapa regulasi yang diterbitkan pemerintah antara lain Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease; Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 9 tahun 2020 tentang Perubahan atas Keputusan Presiden Nomor 7 tahun 2020 tentang tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease; Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020 Tentang Refocussing Kegiatan, Realokasi Anggaran, serta PBJ dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19; Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-undang Nomor 1 tahun 2020 Tentang Kebijakan Keuangan Negara dan Stabilitas Sistem Keuangan untuk Penanganan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) dan/atau Dalam Rangka Menghadapi Ancaman yang Membahayakan Perekonomian Nasional dan/atau Stabilitas Sistem Keuangan; Peraturan Pemeritah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

Regulasi yang diterbitkan oleh pemerintah tidak akan mampu begitu saja menekan penyebaran Covid-19 tanpa adanya dukungan dari masyarakat. Kerjasama dari semua pihak menjadi kunci utama untuk mampu menang melawan Covid-19 ini. Regulasi yang diterbitkan, kemudian dijadikan acuan oleh semua pihak, baik Pemerintah, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, masyarakat, maupun pihak swasta. Pesatnya peningkatan kasus Covid-19 ditambah terbatasnya pengetahuan tentang risiko dan pencegahan Covid-19 sempat menimbulkan kecemasan dan kepanikan di kalangan masyarakat. Padahal rasa cemas dan panik sebenarnya malah menurunkan

imunitas tubuh yang membuat semakin rentan untuk terserang penyakit apapun, termasuk Covid-19.

Dari banyaknya kasus Covid-19, merujuk data di Indonesia hingga akhir Mei 2020 menunjukkan bahwa angka kesembuhan berada di angka 25%. Hal ini menunjukkan bahwa Covid-19 dapat disembuhkan dengan penanganan yang tepat dan daya tahan tubuh yang baik. Daya tahan tubuh (imunitas) yang baik akan mempercepat kesembuhan bahkan dapat mengurangi resiko infeksi Covid-19. Menjaga daya tahan tubuh bisa dijadikan senjata untuk melawan Covid-19, hal ini dikarenakan ketika Covid-19 menyerang antibody tubuh sudah kuat, dan siap untuk melawan sifat Patogen dari virus yang masuk.

Menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti membiasakan pola hidup sehat, makan makanan yang bernutrisi, dan melakukan olahraga secara rutin. Olahraga secara rutin dapat memberikan penyegaran pada sel-sel tubuh untuk secara aktif beregenerasi. Hal ini memicu kebugaran dan kondisi tubuh yang prima untuk melakukan berbagai aktivitas. Akan tetapi melalui olahraga sentuhannya hanya pada tubuh fisik, sementara mental belum mendapat hal yang sama. Olehnya untuk mendapatkan imunitas yang bagus dalam upaya melawan penyebaran Covid-19 perlu melakukan olah mental, dan olah jiwa selain olahraga. Hal inilah yang sering disebut balancing mind, body, and soul, yaitu menyeimbangkan pikiran, badan dan jiwa. Mendapatkan kesehatan yang seimbang ini dapat dilakukan melalui latihan yoga secara rutin.

Ajaran yoga merupakan salah satu filsafat India Kuno (darsana) yang lebih menitikberatkan pada aspek pengendalian diri. Ajaran yoga yang diajarkan oleh Maharsi Patanjali dikenal dengan Astanga Yoga yang terdiri dari Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, dan Samadhi. Dalam perkembangannya, yoga kini menjadi salah satu praktik kebugaran yang paling digemari di seluruh belahan dunia. Akan tetapi belum keseluruhan dari konsep Astanga Yoga yang tren, melainkan masih di konsep asana dan pranayama. Praktek yoga yang dilakukan oleh banyak orang dalam tataran asana dan pranayama ini banyak yang dianggap sebagai bentuk olahraga semata, padahal manfaat yang diperoleh bukan hanya sebatas pada kesehatan fisik.

Asana adalah tingkatan ketiga dari Astanga Yoga yang menekankan pada olah tubuh. Sepintas olah tubuh dalam praktek asana sangat mirib dengan olahraga. Gerakan peregangan, keseimbangan, kekuatan dan konsentrasi selalu

menghiasi praktek asana. Tetapi esensinya, dalam melakukan asana bukanlah berapa banyak keringat yang keluar, atau bagus tidaknya pose (sikap) yang dilakukan. Esensi dari asana adalah bermeditasi dalam setiap gerakan (asana) yang dilakukan yang kemudian akan memacu regenerasi sel tubuh, cakra-cakra tubuh, dan mengembangkan energy positif dalam diri.

Selain praktek asana, praktek pranayama juga rutin dipraktekkan. Praktek olah nafas ini secara perlahan memberikan sentuhan positif pada mental dan ketenangan jiwa para praktisi. Setiap asana yang dilakukan dalam latihan yoga juga disertai dengan pranayama, kombinasi ini melahirkan ketenangan dan energy positif. Pranayama sering disebut sebagai latihan pernafasan, tetapi esensinya lebih daripada itu, setiap udara yang masuk ke dalam tubuh adalah energy "prana" yang berasal dari kosmis yang mampu menyeimbangkan antara bhuana alit dan bhuana agung, sehingga terjadilah keselarasan yang membawa ketenangan dan keseimbangan bagi praktisi dan melahirkan kesehatan secara mental serta spiritual.

Melakukan praktek yoga, asana dan pranayama secara rutin mampu memberikan pengaruh positif bagi praktisi. Sikap cemas dan panik akan diminimalisir, sel-sel tubuh mampu beregenasi dengan baik sehingga sehat secara fisik, mental, dan jiwa (spiritual) dapat diperoleh. Hal ini tentunya sangat baik bagi peningkatan daya tahan tubuh, imunitas yang baik akan mampu memproteksi dari berbagai penyakit, termasuk Covid-19. Sehingga dalam pandangan penulis melakukan latihan yoga secara rutin bisa memberikan senjata bagi tubuh untuk menghadapi Covid-19.

PEMBAHASAN

A. Latihan Yoga: Mencapai Sehat secara Fisik, Mental dan Spiritual

Praktek yoga yang berkembang sekarang ini lebih banyak dilihat manfaatnya dari aspek fisik. Bahkan ada yang memiliki pandangan bahwa yoga adalah asana belaka, padahal sesungguhnya asana adalah bagian kecil dari ajaran yoga. Tujuan tertinggi dari pelaksanaan yoga adalah untuk mampu melakukan Samadhi. Dalam Yoga Sutra Patanjali I.2 disebutkan bahwa definisi yoga sebagai Yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ, artinya "Yoga Adalah Penghentian/

Pengendalian Citta Vrtti atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran" (Krishna, 2015: 7).

Ketika berbicara tentang konsep Asana, Krishna (2015: 288) dalam Teks Yoga Sutra Patanjali II. 46 mendefinisikan sebagai "Sthira-sukham-āsanam", asana adalah postur yang tegak, mantap, sekaligus nyaman dan mudah. Hal ini tentu menunjukkan bahwa asana dilakukan untuk memperkuat kemampuan seseorang untuk duduk pada satu posisi tanpa kegelisahan dalam jangka waktu yang lama, karena hal inilah yang tentunya dibutuhkan ketika melakukan meditasi/Samadhi. Asana juga dapat dilakukan untuk alasan-alasan penyembuhan atau kesehatan. Dengan merentangkan otot-otot yang lembut, memijat organ-organ tubuh bagian dalam, dan menyelaraskan urat syaraf di seluruh tubuh, kesehatan dari orang yang melakukan asana dapat ditingkatkan, dan banyak penyakit bahkan apa yang disebut dengan penyakit "yang tidak dapat disembuhkan" dapat dilenyapkan atau dikurangi (Sarasvati, 2002: 1-2).

Melakukan latihan yoga secara rutin tidak hanya akan memberikan kesehatan secara fisik belaka. Kesehatan secara mental dan spiritual akan turut serta apabila latihan dilakukan dengan cara dan metode yang tepat. Lahirnya pikiran yang positif akan memancarkan vibrasi positif pula pada alam semesta sehingga akan berpengaruh kembali kepada manusia sebagai penghuni alam semesta. Inilah perbedaan utama kesehatan yang diperoleh dari latihan yoga dibandingkan dengan latihan fisik lainnya. Untuk saat ini yang paling trend dari ajaran yoga adalah pada bagian asana, asana yang benar akan memberikan hasil sebagaimana yang tertuang dalam teks sutra patanjali II.48, yaitu:

Tato dvandvānabhighātaḥ

Terjemahannya:

> Demikian, tiada lagi serangan atau konflik yang disebabkan oleh pasangan-pasangan yang berlawanan, bertentangan; dan dualitas (Krishna, 2015: 293).

Berdasarkan kutipan Yoga Sutra di atas, hilangnya konflik antara dua hal yang berlawanan dalam diri menuju keselarasan merupakan hasil dari melakukan asana. Tubuh mencapai keseimbangkan, tidak ada konflik bathin atau bahkan ketidaksinergian antara organ-organ tubuh. Wiase (2017: 206) menuliskan bahwa konflik dualitas yang dimaksud terjadi pada aspek fisik dan pikiran. Konflik fisik yang disebabkan dvandva adalah panas dan dingin, siang dan malam, basah dan kering, sehat dan sakit. Sedangkan yang memengaruhi

aspek pikiran seperti sedih dan senang, suka dan duka, dan dualitas inilah yang harus diatasi untuk kemajuan dalam melaksanakan asana.

Dilansir dari hellosehat.com, praktek asana yang dikenal luas oleh masyarakat global ada delapan, yaitu Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Asthanga Yoga, Iyengar Yoga, Hot Yoga, Kundalini Yoga, Prenatal Yoga, dan Yin Yoga.

1. Hatha Yoga

Sebagian besar jenis yoga yang ada saat ini bisa dikategorikan sebagai Hatha Yoga, karena biasanya berfokus pada menyelaraskan (alignment) latihan fisik dengan pernapasan. Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, dan Power Yoga juga bisa dikategorikan sebagai Hatha Yoga, walau pun pada praktiknya, biasanya tempo atau pace dari Hatha Yoga lebih tenang atau lambat.

2. Vinyasa Yoga

Jenis yoga ini biasanya mengalir secara dinamis dan membutuhkan koordinasi antara fisik, postur, dan nafas. Vinyasa Yoga biasanya temponya lebih cepat dan lebih freestyle alias tidak ada rangkaian baku, namun biasanya guru atau instruktur selalu memandu kelas dari awal hingga akhir dengan tujuan tertentu. Misalnya, sesi hari ini untuk memperkuat otot lengan, sesi kelas berikutnya, fokus untuk backbend, atau dalam satu sesi praktisi mendapatkan pose yang berguna bagi semua bagian tubuhnya.

3. Asthanga Yoga

Bila dibandingkan dengan Hatha, Ashtanga Yoga adalah jenis yoga yang sangat dinamis, sangat intens, dan sering kali terasa sangat atletik. Dalam Ashtanga Yoga ada rangkaian pose yang harus diikuti, yang biasa disebut sebagai Ashtanga series. Ada 2 metode dalam berlatih Ashtanga Yoga dengan panduan guru atau instruktur yang biasa disebut Led Class dan ada metode Mysore di mana bisa berlatih dengan mengikuti rangkaian postur, misalnya Primary series tanpa panduan guru, namun guru yoga ada dalam ruangan untuk mengobservasi peserta, dan membantu untuk memperbaiki postur. Berlatih Ashtanga Yoga membutuhkan dedikasi tinggi, sehingga sangat baik bila ingin merasakan manfaat langsung dari berlatih yoga secara fisik dan mental.

4. Iyengar Yoga

Yoga jenis ini berfokus pada presisi postur dan sangat memperhatikan anatomi tubuh secara detail. Sering kali praktisi akan berada di satu pose dalam waktu yang lama, dan biasanya juga akan ada modifikasi postur menggunakan alat bantu (blok dan strap/wallrope). Metode yoga ini sangat sistematis dan biasanya bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh, fleksibilitas, dan stabilitas tubuh. Iyengar Yoga juga bisa bermanfaat sebagai terapi untuk kondisi tubuh tertentu.

5. Hot Yoga

Yaitu berlatih yoga di dalam ruangan yang sengaja dipanaskan (heated room). Yang paling populer salah satunya adalah Bikram Yoga yaitu yoga yang dilakukan di dalam ruangan panas sekitar 42 Celcius dengan rangkaian 26 postur tetap.

6. Kundalini Yoga

Jenis yoga ini mengombinasikan unsur fisik dan spiritual, menggabungkan postur tubuh dengan teknik pernapasan yang dinamis, meditasi, dan juga mempelajari mantra (chanting) yang ditujukan meningkatkan vitalitas tubuh dan kesadaran diri (self conciousness).

7. Prenatal Yoga

Khusus didesain untuk masa kehamilan, jenis yoga ini bisa membantu calon Ibu secara fisik dan mental. Biasanya, Prenatal Yoga atau yoga hamil fokus melatih pernapasan, latihan untuk area pinggul, dan pose-pose restorasi yang bermanfaat untuk mengembalikan energi di kala merasa lelah akibat perubahan hormonal dalam tubuh.

8. Yin Yoga

Bila semua yoga di atas kebanyakan adalah latihan secara dinamis, Yin Yoga lebih berfokus kepada latihan yang pasif, di mana peserta berada di satu pose dalam durasi yang lama sekitar 3-5 menit, dan postur yang dilakukan adalah posisi duduk, gentle twist, atau berbaring. Metode yoga ini bisa juga bermanfaat melatih sisi meditatif Anda, selain sangat baik untuk kesehatan karena bertujuan memberikan stretching pada tulang sendi dan juga lapisan jaringan tubuh peserta yang biasa disebut fascia (Sonnerstedt, 2019 dalam

https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/yoga-pilates/8-jenis-yoga-terpopuler-mana-yang-paling-pas-buat-anda/, tanggal akses 29 Mei 2020)

Dari beberapa jenis yoga, mengkhusus yoga asana yang disebutkan diatas, tujuan inti dari semua latihan yang dilakukan adalah untuk mendapatkan sehat secara menyeluruh, yakni sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Terlebih di tengah pandemi Covid-19 ini, sehat secara fisik bisa saja bisa lemah secara mental dan spiritual ketika terprovokasi oleh isu dan rumor yang beredar dan akhirnya menimbulkan kepanikan dan keresahan. Melalui latihan yoga, sehat secara fisik akan didukung sehat secara mental dan spiritual, sehingga menjadi benar-benar mampu membawa dan momposisikan diri dalam upaya melawan penyebaran Covid-19. Sarasvati (2002: 3-4) menyebutkan manfaat-manfaat umum yang diperoleh melalui latihan yoga asana secara rutin yang meliputi aspek fisik, mental dan spiritual sebagai berikut.

Tabel 1. Manfaat umum latihan yoga asana

Fisik	**Mental**	**Spiritual**
Jaringan kelenjar endokrin yang penting dikendalikan dan diatur sehingga sejumlah hormon yang berbeda dikeluarkan dari semua kelenjar dalam tubuh. Hal ini memiliki dampak tak langsung pada kesehatan fisik dan juga pada sikap mental kita terhadap kehidupan. Sekalipun satu kelenjar tidak berfungsi, kerugian yang nyata dalam kesehatan kemungkinan akan dialami. Oleh karena itu, adalah sangat	Asana membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit dan kemalangan. Daya penentu dan konsentrasi perlu dikembangkan. Keseimbangan dan vitalitas menjadi keadaan pikiran normal menghadapi penderitaan, kegelisahan, dan masalah-masalah dunia dengan tenang tanpa terganggu. Keseimbangan pikiran dikembangkan, hidup menjadi mudah, dan berbagai kesulitan menjadi batu loncatan untuk menyempurnakan kesehatan mental.	Asana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan raja yoga yang tujuannya adalah membuat tubuh kita mantap bagi teknik-tekni yang lebih tinggi dari prathyahara, dharana, dhyana dan Samadhi. Meskipun asana sendiri tidak dapat memberikan kesadaran spiritual tetapi asana merupakan tahapan pada jalan spiritual. Banyak orang mempunyai pikiran yang keliru bahwa asana hanya bersifat jasmaniah dan tidak

penting bahwa jaringan ini dipelihara pada keadaan yang maksimum. Organ-organ tubuh yang sakit dapat diperbaiki, diremajakan kembali, dan didorong untuk melakukan tugas normal mereka melalui latihan asana yang teratur.	Latihan asana melepaskan berbagai kemampuan terpendam sehingga seseorang mampu menyebarkan kepercayaan dan membangkitkan orang lain dengan ucapan, tingkah laku dan perbuatannya.	mempunyai huhungan dengan atau kegunaan dalam menempuh jalan spiritual. Ini adalah pengertian yang benar-benar keliru. Asana hampir merupakan suatu kebutuhan bagi orang-orang yang tertarik pada spiritual untuk membangkitkan segala kemmapuan bathiniah mereka.

Selain praktek asana, praktek pranayama juga harus tetap mendapat perhatian dalam latihan yoga rutin. Pranayama yang erat hubungannya dengan nafas, maka dalam prosesnya tidak lepas dari peran organ-organ pernafasan manusia. Latihan pranayama yang dilakukan secara maksimal, dengan lebih dalam dan panjang akan memberikan manfaat secara menyeluruh juga. Secara fisik, organ pernafasan terutama paru-paru akan dikembangkan dan dibuat menjadi lebih segar. Hal ini berimplikasi pada optimalnya kinerja paru-paru dalam proses pernafasan secara normal. Secara mental, dengan rutin melaksanakan latihan pranayama akan mampu memberikan ketenangan dan keseimbangan dalam mengontrol emosi. Sebagaimana kerapkali disampaikan "Tarik nafas yang dalam" ketika kita sedang dilanda emosi, kegundahan atau masalah. Sementara secara spiritual, sama halnya dengan asana, pranayama tidak secara langsung mampu memberikan kesadaran spiritual kepada praktisi, tetapi merupakan jalan yang harus dilalui untuk mencapai kesadaran spiritual itu. Ketika seorang yogi sudah mampu menyatu dengan nafasnya, maka pada saat itu ia akan mampu mencapai kesadaran kosmik kebahagiaan dapat dirasakan.

Praktek asana dan pranayama sebagai bagian dari yoga yang dilakukan secara rutin akan mampu memberikan sentuhan secara jasmani dan rohani yang berimplikasi pada kesehatan secara menyeluruh baik fisik mental dan spiritual. Apapun jenis yoga yang ditekuni, apabila sudah dijalankan dengan disiplin maka akan memberikan manfaat yang optimal. Sehat secara menyeluruh akan memberikan kesiapan pada diri untuk melawan penyebaran Covid-19 yang begitu masif.

B. Desain Latihan Yoga di Rumah

Latihan yoga secara rutin akan memberikan manfaat yang maksimal apabila dilakukan dengan desain latihan yang tepat. Dalam situasi *social distancing* yang mengisyaratkan orang untuk tetap di rumah saja dan mengurangi bergabung dalam kerumuman berdampak terhadap teknis latihan yoga bagi sebagian orang. Latihan yang biasanya dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama kini harus (mau tidak mau) memilih untuk dilakukan secara personal. Memang banyak kelas yoga online yang ditawarkan oleh para instruktur yoga, tetapi apabila hendak dilakukan secara mandiri tentu desain latihan yang hendak dipraktekkan perlu dipikirkan.

Mendesain latihan yoga, dalam hal ini praktek asana dan pranayama di tengah pandemi Covid-19 tentunya disesuaikan dengan tujuannya, yaitu meningkatkan imunitas tubuh. Desain latihan yoga meliputi latihan pembuka, latihan inti, dan penutup. Namun dalam tulisan ini akan secara langsung menuliskan desain latihan dalam asana dan pranayama. Gerakan (pose) yang dilakukan tidak perlu gerakan yang tingkat tinggi (advance), tetapi memberikan manfaat bagi praktisi. Rudiarta (Tinggi et al., 2020) menyebutkan bahwa pelaksanaan latihan yoga bisa dikorelasikan dengan pelaksanaan Panca Kramaning Sembah. Sembah puyung dikorelasi dengan pelaksanaan doa pembuka. Sembah kedua, yaitu pemujaan kepada Sang Hyang Surya Aditya dikorelasikan dengan pelaksanaan gerakan Surya Namaskara. Sembah ketiga, yaitu pemujaan kepada Ista Dewata dikaitkan dengan pelaksanaan gerakan inti dalam latihan yoga. Selanjutnya sembah keempat yaitu sembah kepada Sanghyang Samodaya, memohon anugerah dikaitkan dengan pelaksanaan relaksasi dalam posisi savasana. Dan yang terakhir, yaitu sembah puyung lagi yang dikaitkan dengan pelaksanaan doa penutup. Dalam tahap pembukaan latihan dilakukan doa dan *stretching* ringan, selanjutnya latihan inti, meliputi Surya Namaskara, variasi asana, dan relaksasi. Sedangkan untuk penutup dilakukan dengan praktek pranayama, pratyahara dan doa penutup.

1. Pendahuluan

Sebagaimana diuraikan di atas, bahwa pada tahap pendahuluan ini dilakukan doa dan gerakan pemanasan (stretching). Untuk doa, dilakukan dengan diawali melantunkan Omkara sebanyak tiga kali lalu dilanjutkan dengan mantram gayatri dan Patanjali puja. Hal ini dimaksudkan untuk memohon tuntunan dan bimbingan selama melaksanakan latihan yoga agar diberikan petunjuk dan

memperoleh manfaat dari latihan yang dilakukan. Setelah selesai melakukan doa, dilanjutkan dengan melakukan stretching sebagai berikut.

a. Peregangan daerah leher

Peregangan pada daerah leher dilakukan dengan gerakan yang sederhana, yaitu memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Bisa pula dilanjutkan dengan menarik kepala ke sisi kanan dan kiri kemudian didorong ke atas dan ke bawah. Melalui gerakan peregangan ini, diharapkan mampu menghindari terjadinya kram pada bagian leher selama latihan.

b. Peregangan daerah tangan

Peregangan pada area tangan dilakukan dengan beberapa gerakan, pertama dengan membuka dan menutup jari-jari tangan secara maksimal sehingga terasa peregangan. Kedua, dengan memutarkan pergelangan tangan ke area dalam dan ke area luar secara bergantian. Ketiga, dengan menekuk dan meluruskan siku secara dinamis hingga 16 hitungan. Dengan peregangan di daerah tangan ini, dimaksudkan agar selama melaksanakan latihan yoga bisa terhindar dari keseleo atau kram pada area tangan.

c. Peregangan daerah bahu

Peregangan daerah bahu dilakukan dengan meluruskan kedua tangan ke samping kemudian secara bergantian tangan diputar ke depan dan ke belakang. Intinya, pada peregangan daerah bahu adalah menggerakan bahu dengan cara diputar perlahan mengikuti irama nafas bergantian ke depan dan ke belakang.

d. Peregangan daerah pinggang

Peregangan daerah pinggang secara sederhana dapat dilakukan dengan gerakan memutar badan (twist pose) dan Trikonasana dalam posisi duduk. Gerakan *twist pose* dilakukan dengan duduk dalam posisi padmasana, sidhasana, atau sukhasana lalu tegakkan tubuh untuk selanjutnya Tarik nafas dan dihembuskan ketika memutar badan baik ke kiri maupun ke kanan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dan perlahan ke kiri dan ke kanan. Kemudian gerakan Trikonasana dalam posisi duduk dilakukan dengan posisi awal pada padmasana, sidhasana, atau sukhasana lalu Tarik nafas, rentangkan tangan lalu hembuskan nafas sambil menurunkan tangan ke kiri/kanan secara bergantian. Dengan melakukan peregangan daerah pinggang ini, praktisi akan

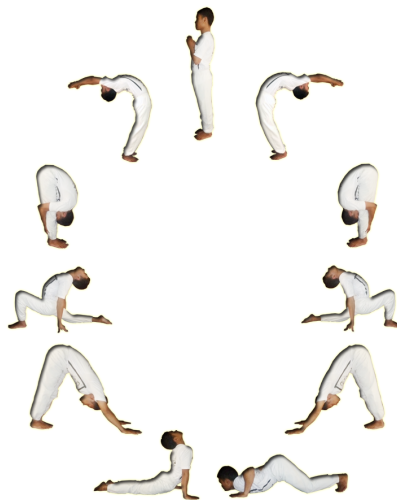
lebih mudah melakukan asana lainnya tanpa merasakan kram otot pada bagian pinggang.

e. Peregangan daerah kaki

Peregangan daerah kaki dilakukan dengan meluruskan kedua kaki ke depan, kemudian rapatkan kedua kaki untuk selanjutkan diputarkan ke kiri/kanan secara bergantian dan dilanjutkan dengan menggerakkan kaki ke depan dan belakang. Untuk lebih maksimal bisa dilanjutkan dengan gerakan nauka sancalanasana, yaitu gerakan mengayuh perahu.

2. Latihan Inti

Setelah melakukan Streching (pemanasan), tubuh sudah siap untuk melakukan asana inti. Asana inti pertama dilakukan melalui praktek Surya Namaskara yang terdiri dari 12 gerakan yang dilakukan secara dinamis. Selanjutnya beberapa variasi asana sebelum akhirnya melakukan relaksasi. Surya namaskara adalah bentuk gerakan yang membutuhkan konsentrasi lebih dalam pelaksanaannya, karena esensi dari melakukan gerakan ini adalah pemujaan kepada Dewa Surya melalui gerakan asana.

a. Surya Namaskara

Gambar 1. Surya Namaskara

Surya Namaskara yang penulis uraikan dalam desain latihan ini adalah model klasik dari Svami Satyananda Sarasvati. Surya Namaskara terdiri dari beberapa asana yaitu mulai dari *pranamasana, hasta uttanasana, pada hastasana, asva sancalanasana, parvatasana, asthanga namaskara, bhujangasana,* kemudian kembali ke *parvatasana, asva sancalanasana*, pada *hastasana, hasta uttanasana* dan *pranamasana*. Apabila telah dilaksanakan, 12 gerakan yang diuraikan di atas merupakan pelaksanaan *Surya Namaskara* dalam setengah putaran, untuk satu putaran *Surya Namaskara* harus bergantian antara sisi kanan dan sisi kiri. Dan untuk hasil yang optimal dari *Surya Namaskara* bisa dilakukan dalam 2 putaran atau semampunya. Dengan mempraktekkan *Surya Namaskara* dalam kesadaran penuh, serta selalu berkonsentrasi pada setiap gerakan yang dilakukan, maka manfaat secara fisik, mental dan spiritual akan diperoleh.

Melakukan *Surya Namaskara* tidak semata-mata untuk mendapat keringat dari gerakan yang dinamis, melainkan konsentrasi pada nafas dan cakra mayor disertai dengan melantunkan doa. Suparta dan Astrina (2020: 29) menuliskan gerakan, mantra, dan cakra yang distimulus sebagai berikut.

Tabel 2. Gerakan, Mantram dan Cakra yang distimulus dalam Surya Namaskara

No	Nama Gerakan (Asana)	Mantra	Cakra yang distimulus
1	Pranamasana	Oṁ mitrāya namaḥ	Anahata
2	Hasta Uttanasana	Oṁ ravaye namaḥ	Visuddhi
3	Padahastasana	Oṁ sūryāya namaḥ	Svadhisthana
4	Asvasancalanasana	Oṁ bhanave namaḥ	Ajna
5	Parvatasana	Oṁ khagāya namaḥ	Visuddhi
6	Asthanga namaskara	Oṁ puṣṇe namaḥ	Manupura

7	Bhujangasana	Oṁ hiraṇya garbhāya namaḥ	Svadhisthana
8	Parvatasana	Oṁ maricāya namaḥ	Visuddhi
9	Asvasancalanasana	Oṁ ādityāya namaḥ	Ajna
10	Padahastasana	Oṁ savitre namaḥ	Svadhisthana
11	Hasta uttanasana	Oṁ arkāya namaḥ	Visuddhi
12	Pranamasana	Oṁ bhāskarāya namaḥ Oṁ srisavitrsuryanarayana namaḥ	Anahata

b. Asana Inti

Setelah mempraktekkan Surya Namaskara, dilanjutkan dengan melakukan beberapa asana seperti Vrksasana, Trikonasana, Vira Bhadrasana, Ardha Matsyendryasana, Pascimottanasana, Sasankasana, Cakrasana, dan Sirsasana.

1) Vrksasana

Dengan melakukan asana ini, akan diberikan manfaat pada tubuh berupa meningkatnya kesetimbangan dan keseimbangan saraf, menguatkan otot-otot kaki, pergelangan kaki dan betis. Dengan melakukan dalam konsentrasi yang baik, asana ini bisa memberikan kontrol keseimbangan tidak saja pada fisik, tetapi juga pada emosi, dan gelombang pikiran. Hal ini berimplikasi pada keseimbangan pikiran, badan, dan jiwa (mind, body and soul).

2) Trikonasana

Asana ini akan membantu memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh sehingga menjadikan seorang praktisi lebih sehat dan mengalami keseimbangan metabolisme tubuh. Dengan memberikan tekanan yang sama besar pada kedua kaki, dan mengupayakan untuk berkontemplasi pada

keseimbangan yang diarasakan akan memberikan sentuhan spiritual pada asana yang dilakukan.

3) Vira Bhadrasana

Asana ini akan melatih ketahanan tubuh, mengontrol diri dan kesabaran. Dengan melatih asana ini secara rutin akan memberikan dampak yang sangat besar pada keseimbangan, ketahanan tubuh dan kestabilan praktisi. Terlebih ketika mampu melakukan asana dengan penuh konsentrasi dan bermeditasi dalam asana ini, maka sentuhan yang diberikan tidak saja dalam aspek fisik melainkan akan meluas pada aspek mental dan spiritual. Apabila hal itu terjadi maka asana baru bisa disebut latihan yoga.

4) Ardha Matsyendryasana

Asana ini bermanfaat untuk menyelaraskan otot-otot ataupun saraf-saraf yang ada pada area tulang belakang. Dengan melakukan asana ini secara rutin akan mampu memperlancar aliran darah ke otak, sehingga pikiran menjadi lebih jernih, dan sehat yang diperoleh bukan hanya pada aspek fisik. Melalui asana ini pula kelenjar adrenalin serta kelenjar pankreas diberikan pemijatan, sehingga dapat memperlancar proses metabolisme tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh.

5) Pascimottanasana

Asana ini dapat memberikan peregangan pada urat-urat lutut dan mengendorkan persendian tulang paha. Selain itu, jga mampu memberikan sentuhan pada kelenjar ginjal, hati, pankreas dan adrenalin. Merangsang aliran darah segar yang baik ke saraf dan otot tulang belakang, dan disebutkan pula bahwa asana ini sangat kuat untuk kesadaran spiritual dan banyak terdapat pada naskah-naskah yoga kuno (Saravati, 2002: 194).

6) Sasankasana

Asana ini merupakan salah satu asana ketenangan yang dilakukan setelah melakukan asana yang cukup berat seperti Pascimottanasana. Asana ini juga bermanfaat untuk menyelaraskan otot-otot panggul selain untuk memberikan pemijatan pada kelenjar pankreas dan berimplikasi pada semakin baiknya sistem metabolisme tubuh.

7) Cakrasana

Asana ini bermanfaat bagi seluruh jaringan kelenjar dan saraf. Ini memengaruhi semua pengeluaran hormon dan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Asana ini benar-benar meregangkan otot-otot punggung dan perut, menekan dan memijat organ-organ perut dengan sangat kuat. Peregangan pada bagian tulang belakang juga mempelanjar aliran darah menuju otak, sehingga kesehatan mental juga mampu dirangsang melalui asana ini. Nafas yang santai dan durasi semampunya akan memberikan manfaat yang semakin optimal.

8) Sirsasana

Asana ini adalah asana terbalik yang dilakukan dengan mengedepankan keseimbangan, ketahananan, dan ketenangan. Konsentrasi pada Sahasrara cakra akan memberikan sentuhan secara spiritual. Secara fisik dengan asana ini akan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh sehingga tubuh akan menjadi lebih segar, pikiran lebih jernih dan mampu mengutamakan ajaran Dharma dalam kehidupan. Karena pada hakekatnya, asana ini dapat meningkatkan kecerdasan para pelakunya, tidak hanya dari segi intelektual, tetapi juga secara emosi, spiritual, dan sosial. Memang untuk melakukan asana ini tidaklah mudah, olehnya bagi praktisi pemula bisa dilakukan dengan menempel di tembok. Yang terpenting dari asana ini adalah posisi tubuh yang benar dan konsentrasi yang benar-benar terfokus pada nafas, cakra ataupun asana itu sendiri.

Asana inti yang dituangkan dalam tulisan ini memang tidak terlalu banyak, karena poinnya adalah untuk mendapatkan sentuhan menyeluruh pada aspek fisik, mental dan spiritual. Selain itu, sebagai catatan, bahwa apabila waktu yang ada untuk melakukan praktek asana sangat terbatas latihan dapat dilakukan dalam praktek Surya Namaskara dan dilanjutkan dengan praktek empat asana inti, yaitu Trikonasana, Pascimottanasana, Cakrasana, dan Sirsasana. Empat asana ini dilakukan dengan penuh konsentrasi dan kesadaran akan memberikan manfaat yang sama dengan melakukan asana yang lebih banyak.

c. Relaksasi

Relaksasi merupakan tahapan dalam latihan yoga asana yang dilakukan untuk mendapatkan kembali energi dan tubuh yang segar. Proses ini dilakukan ketika telah melewati tahapan asana inti. Relaksasi dilakukan dalam posisi savasana,

dengan pengaturan nafas yang normal. Mencapai kesadaran yang benar ketika relaksasi merupakan tahapan yang cukup sulit untuk dicapai, kerapkali ketika sedang melakukan relaksasi, konsentrasi bukanya pada nafas atau tubuh tetapi tertuju pada hal-hal lain. Pikiran ibaratkan kuda liar, demikianlah perumpamannya yang akan semakin liar ketika coba dikendalikan. Olehnya ketika melakukan relaksasi ini sebisa mungkin tidak melawan pikiran, tetapi selalu mencoba untuk konsentrasi pada nafas. Hal ini akan menuntun praktisi agar mendapatkan manfaat maksimal dari relaksasi.

Upaya pencegahan penyebaran Covid-19 guna menyiapkan mental selama wabah Covid-19 adalah dengan melakukan upaya-upaya seperti berikut.

1) Ubah sikap dan cara pandang terhadap Covid-19 dengan menggunakan kacamata ilmiah. Tumbuhkan keyakinan terhadap upaya pemerintah untuk mencegah dan mengendalikan wabah tersebut, dan rasa percaya terhadap hasil penelitian terkait penyakit ini. Ubah sikap, bertindak dengan hati-hati, dan jauhi rasa takut.
2) Akui kecemasan dan ketakutan yang Anda rasakan. Terima keadaan tersebut dan hindari menyalahkan diri sendiri secara berlebihan karena merasakan emosi-emosi tersebut.
3) Jaga gaya hidup teratur dan sehat: tidur cukup, makan makanan sehat berimbang yang terdiri atas beragam jenis pangan, lakukan pekerjaan rutin yang dapat mengalihkan pikiran kita dari epidemi ini, dan lakukan olahraga sedang dengan teratur.
4) Izinkan diri untuk meluapkan emosi jika dirasa perlu.
5) Rileks dan kendalikan emosi. Teknik-teknik relaksasi dapat membantu melepaskan emosi negatif seperti ketegangan, depresi, dan kecemasan.
6) Cari dukungan profesional. Ikuti konseling atau cari penanganan medis untuk ketegangan, kecemasan, kemarahan, masalah tidur, reaksi fisik, dll yang tidak tertangani (Tim Penyusun, 2020: 54-55)

Merujuk pada point (5) pada penjabaran di atas, relaksasi yang benar dapat memberikan dampak yang baik bagi penyiapan mental selama Covid-19. Kecemasan dan kepanikan yang kerapkali muncul bisa diantisipasi dengan melakukan praktek relaksasi yang tepat, sehingga selain menyegarkan kembali

sel-sel tubuh, mental juga semakin diupgrade untuk selalu tegar serta siap menghadapi berbagai kemungkinan yang terjadi akibat wabah Covid-19.

Usai melakukan relaksasi dan mendapatkan kesegaran kembali pada tubuh dan mental (recharging), saatnya untuk melakukan tahapan akhir dari latihan yoga, yaitu melalui latihan pranayama dan doa penutup. Mengkhusus pada praktek pranayama, ada tiga jenis yang bisa dipraktekkan selama pandemi Covid-19 ini, yaitu Surya Bheda Pranayama, Ujayi Pranayama, dan Bhramari Pranayama. Tiga pranayama ini dipilih karena dikaitkan dengan gelaja yang biasa ditimbulkan ketika terjangkit Covid-19, yaitu pilek (antisipasi dengan Surya Bheda Pranayama), batuk/sakit tenggorokan (antisipasi dengan Ujayi Pranayama), dan Demam (antisipasi dengan Bhramari Pranayama).

1) Surya Bheda Pranayama

Pranayama ini dilakukan dengan bantuan tangan kanan, yang mana jari tengah dan telunjuk pada dahi dan ibu jari serta jari manis pada setiap sisi hidung dengan lembut. Kemudian tarik nafas lewat hidung kanan, tahan (selama mungkin), dan kemudian hembuskan kembali lewat kanan. Lalu ulangi pada hidung bagian kiri, sehingga menjadi 1 putaran. Dengan melakukan pranayama ini, akan mengaktifkan dan menyeimbangkan kinerja nadi ida, dan nadi pingala, sehingga lebih memberikan energy bagi praktisi. Selain itu, dengan melatih pranayama ini akan menghangatkan saluran pernafasan sehingga bisa mengantisipasi agar tidak terjangkit pilek. Untuk hasil yang optimal bisa dilakukan hingga 5 kali putaran atau sesuai kemampuan.

2) Ujayi Pranayama

Pranayama ini dilakukan dengan melipat lidah ke belakang kemudian melakukan nafas secara lembut dan dalam, seperti suara dengkuran lembut dari bayi yang tertidur pulas, sehingga nafas lembut akan melewati tenggorokan. Dengan melakukan pranayama ini, akan memberikan penyegaran dan pada tenggorokan, yang seakan-akan diterapi dengan energy prana (nafas). Olehnya dengan melakukan pranayama ini secara rutin bisa mengantisipasi batuk maupun sakit tenggorokan. Bahkan dalam keadaan batuk/sakit tenggorokan, pranayama ini bisa dipraktekkan secara rutin. Untuk hasil yang maksimal bisa diulangi 2-3 kali atau disesuaikan dengan kemampuan.

3) Bhramari Pranayama

Pranayama ini dilakukan dengan duduk yang tenang kemudian bibir ditutup diikuti dengan memejamkan kedua mata. Kemudian Tarik nafas yang dalam melalui hidung, tahan kurang lebih 5 detik kemudian tutup kedua telinga dengan jari telunjuk untuk selanjutnya secara perlahan hembuskan nafas dengan mengeluarkan suara mendengung yang pelan dan terus-menerus seperti suara seekor lebah "mmmmmmmmmmm…………………..". Ketika menghembuskan nafas fokuslah pada suara dengungan yang dikeluarkan dan rasakan getaran suara dalam otak. Melalui getaran yang keluarkan melalui dengungkan, tubuh akan melepaskan panasnya untuk mencapai kestabilan, sehingga bisa diterapkan untuk mengantisipasi panas tubuh berlebih atau demam. Untuk hasil yang optimal lakukan pranayama ini hingga 5 kali atau sesuai dengan kemampuan.

Usai melakukan latihan Pranayama, energi tubuh akan meningkat sebagai hasil dari praktek asana dan pranayama, sehingga bisa disalurkan pada organ-organ tubuh melalui terapi telapak tangan. Tekniknya adalah dengan menggosok-gosokkan kedua telapak tangan hingga terasa hangat kemudian ditempelkan pada organ tubuh seperti jantung, perut, mata, dahi, wajah, telinga, leher, tangan, pinggang dan bagian tubuh lainnya. Melalui terapi telapak tangan ini, sentuhan pada organ tubuh akan semakin terasa, dan kebugaran akan mampu didapatkan. Untuk mengakhiri latihan yoga, dilakukan doa sebagai ucapan terima kasih atas tuntunan yang telah diberikan selama melakukan kegiatan latihan. Dengan doa ini pula praktisi memohon agar selalu diberikan tuntunan menjadi pribadi yang sehat secara fisik, mental dan spiritual. Dengan diawali pengucapan bija mantra "Om" sebanyak 3 kali kemudian dilanjutkan dengan melantunkan santhi puja.

C. Implikasi latihan Yoga terhadap Imunitas tubuh

Tim penyusun (2020: 88) mengungkapkan bahwa dalam melawan penyakit Covid-19, menjaga sistem imunitas diri merupakan hal yang penting, terutama untuk mengendalikan penyakit penyerta (komorbid). Terdapat beberapa hal yang dapat meningkatan imunitas diri pada orang yang terpapar Covid-19, yaitu sebagai berikut:

1. Konsumsi gizi seimbang
2. Aktivitas fisik/senam ringan
3. Istirahat cukup
4. Suplemen vitamin
5. Tidak merokok
6. Mengendalikan komorbid (misal diabetes mellitus, hipertensi, kanker).

Dari uraian di atas, menunjukkan bahwa menjaga imunitas tubuh menjadi hal penting yang perlu mendapat perhatian selain melaksanakan/mengikuti ptotokol kesehatan. Memperhatikan poin (2), yaitu meningkatkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik/senam ringan tentunya sejalan atau dapat disublimasi dengan melaksanakan latihan yoga. Kelebihan yang diperoleh melalui latihan yoga adalah bahwa selain fisik, mental dan spiritual juga diupayakan untuk mencapai kesehatan.

Latihan yoga selain sebagai antisipasi dalam menghadapi berbagai penyakit yang menyerang tubuh juga dapat membantu manusia dalam upaya mengendalikan komorbid (penyakit penyerta dari covid-19). Asana yang dilatih dalam praktek yoga mampu memberikan rangsangan atau stimulus bagi organ-organ tubuh untuk bekerja secara optimal. Hormon, enzim, kelenjar, saraf dan otot-otot tubuh selalu diberikan sentuhan sehingga self healing melalui yoga bisa terjadi.

Melalui praktek asana seperti vrksasana, trikonasana, virabhadrasana dan Sirsasana, organ-organ tubuh, hormon dan berbagai kelenjar bisa diseimbangkan. Dengan seimbangnya kondisi tubuh (bhuana alit) maka penyakit yang masuk ke dalam tubuh akan dapat diantisipasi oleh antibody. Bhuana alit (manusia) dan bhuana agung (alam semesta) terdiri dari unsur yang sama yaitu Panca Maha Butha, olehnya analogi yang sama akan berlaku bagi kedua bhuana ini. Ketika bhuana agung seimbang kondisi alam sangat baik, bahkan fenomena alam seperti gunung meletus, gempa, tsunami, dan fenomena lainnya jarang terjadi yang berimplikasi pada ketenangan pegnhuni alam semesta. Akan tetapi hal sebalikanya akan terjadi ketika alam semesta mengalami ketidakseimbangan. Demikianlah halnya dengan bhuana alit, ketika seluruh organ, hormon, kelenjar, enzim, saraf dan lainnya mampu bekerja dengan seimbang tubuh yang sehat akan diperoleh oleh insan manusia.

Kemudian asana lain seperti ardha matsyendrya, pascimottanasana, sasanka, dan cakrasana, juga akan memberikan stimulus pada kelenjar dan enzim tubuh selain memberikan ketenangan yang lebih maksimal. Ketika tubuh sudah seimbang dan tenang secara fisik serta mental, pada saat itulah sehat yang sesungguhnya akan didapat. Fisik yang sehat harus didukung dengan mental yang sehat pula, jangan sampai kondisi tubuh melemah karena tidak siap (panik dan cemas) menerima berbagai isu atau informasi terkait Covid-19 ini. Terlebih jumlah kasus infeksi Covid-19 terus meningkat dan obat/vaksin yang belum ditemukan, jangan sampai ketakutan berlebihan menyebabkan imunitas tubuh menurun yang akhirnya tubuh yang sehat dikalahkan oleh psikis yang tergoncang. Disamping beberapa asana di atas, praktek/latihan surya namaskara yang dilakukan secara dinamis akan mampu memberikan asupan energi pada tubuh sehingga lapisan tubuh energi/ prana maya kosa (bagian panca maya kosa) menjadi lebih stabil dan kuat. Mengenal dan merasakan tubuh energi sama artinya kita mengetahui secara pasti kesehatan, keadaan, kemampuan serta pengaruh energi tubuh kita, baik untuk diri sendiri ataupun orang lain. Ketika tubuh energi kita mendapatkan asupan secara maksimal, maka tubuh secara keseluruhan akan dibentengi dari energi negatif, termasuk berabagai penyakit yang merupakan salah satu bentuk energi negatif.

Latihan yoga meningkatkan kerja dari sistem tubuh, yaitu sistem saraf dan seluruh organ tubuh. Hal tersebut berpengaruh di aspek psikologis dan aspek spiritual. Latihan yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual. Proses penyatuan yang optimal dapat memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup sesperti harapan. Kondisi tubuh yang sehat ditunjukkan dari dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis (meningkatkan kondisi psikologis yang positif seperti meningkatnya mood, bahagia, gembira serta menurunkan gejala psikologi negatif seperti stres, cemas, depresi) (Kinasih, 2016: 10)

Sejalan dengan Kinasih, Perbowosari (2018: 73) mengungkapkan dalam berlatih yoga sebaiknya dilakukan secara teratur sehingga akan dapat meningkaytkan kesehatan dan tercipta adanya ketenangan dalam pikiran serta emosi/mental. Semua gerakan yoga asana dirancang untuk memaksimalkan vitalitas, meredakan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, menyeimbangkan emosi serta meningkatkan spiritual. Dua tulisan ini tentunya menyiratkan bahwa sesuai dengan yang penulis ungkapkan, latihan yoga ini memang sangat cocok diterapkan untuk mendapatkan kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental dan spiritual.

Melihat fakta bahwa masyarakat sudah mulai jenuh dengan aktivitas di rumah saja, termasuk tidak mungkin perusahaan, toko bahkan negara hanya bersikap pasif menunggu kasus infeksi Covid-19 hingga 0 (nol), kini muncul wacana akan diterapkannya "new normal". New normal itu sendiri adalah pemberlakuan kehidupan normal dengan cara-cara yang baru (akibat Covid-19) dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Berbagai tempat usaha dan kegiatan masyarakat akan mulai dibuka kembali secara perlahan. Dengan diterapkannya new normal (masih wacana) maka wacana berikutnya yang mungkin akan muncul adalah "berdamai dengan Covid-19". Ketika wacana ini sudah muncul maka mau tidak mau masyarakat benar-benar harus meningkatkan imunitas tubuhnya karena akan sampai pada tahap "Herd Imunnity', yaitu membiarkan orang tertular sampai mendapatkan kekebalan virus. Apabila nantinya New Normal, berdamai dengan Covid-19, hingga herd imunnity benar-benar diberlakukan di Indonesia, maka meningkatkan imunitas tubuh adalah langkah efektif yang bisa dilakukan untuk melawan Covid-19. Cara sederhana untuk meningkatkan imunitas itu adalah dengan melakukan latihan yoga secara rutin dengan memperhatikan prosedur dan tata cara latihan yang benar dan tepat.

SIMPULAN

Covid-19 merupakan pandemi global yang hingga saat ini belum ditemukan obat maupun vaksinnya. Sejak akhir tahun 2019 perhatian dunia beralih pada penanganan Covid-19, yang telah mampu meluluhlantakan tatanan dunia baik dari sistem perekonomian, pendidikan, sosial maupun politik. Jutaan orang dibelahan dunia dan puluhan ribu orang di Indonesia telah terjangkit hingga saat ini. Banyak yang bisa sembuh dari infeksi Covid-19, tetapi jumlah yang meninggal juga tidak bisa dipandang sebelah mata. Mereka yang sembuh adalah mereka yang memiliki daya tahan tubuh (imunitas) yang baik serta tidak terdapat komorbid (penyakit penyerta). Menjaga atau meningkatkan imunitas tubuh adalah senjata yang paling penting dilakukan saat ini untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19. Dengan imunitas yang baik, kekebalan akan virus akan terbentuk dan bisa sembuh dengan cepat ketika terinfeksi. Salah satu cara yang dapat dilakukan utuk meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan melakukan latihan yoga secara rutin. Latihan yoga mengkhusus pada praktek asana dan pranayama dapat memberikan kesehatan secara

menyeluruh pada tubuh baik pada aspek fisik, mental, maupun spiritual. Sehat secara fisik saja tidak akan cukup untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19, karena tubuh sehat tanpa mental dan spiritual yang sehat akan mudah panik dan cemas ketika mendapat isu atau berita yang kurang mengenakkan.

Latihan yoga yang bisa diterapkan adalah dengan latihan sederhana dengan tahapan Pembukan berupa doa dan pemanasan (stretching), kemudian tahap inti berupa praktek surya namaskara disertai beberapa asana seperti vrksasana, trikonasana, vira bhadrasana, ardha mastsyendryasana, pascimottanasana, sasankasana, cakrasana, dan sirsasana. Yang kemudian diakhiri dengan relaksasi dalam sikap savasana. Selanjutnya pada tahap penutup akan dilaksankan latihan pranayama meliputi surya bheda pranayama, ujjayi pranayama, dan bhramari pranayama. Kemudian dilanjutkan dengan terapi telapak tangan serta doa penutup.

Latihan yoga yang dilakukan secara rutin akan mampu membawa keseimbangan, keselarasan dan ketenangan pada tubuh. Hal ini akan memicu kesehatan tubuh secara menyeluruh (fisik, mental, dan spiritual). Bhuana alit yang seimbang akan mampu membentengi dari berbagai energi negatif (termasuk penyakit). Dengan tubuh yang sehat disertai imunitas yang bagus maka senjata utama untuk melawan penyebaran Covid-19 sudah dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

Masrul, M. et al. (2020) Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup, 18(1), 1–12. https://doi.org/10.22146/bpsi.11531

Krishna, Anand. (2015). Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Perwowosari, Heny. (2018). Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak melalui Yoga Asanas. 10(2), 1-15

Sarasvati, Svami Satyananda. (2002). Asana Pranayama Mudra Bhanda. Surabaya: Paramita

Sonnerstedt, Dian. (2019). 8 Jenis Yoga Terpopuler: Mana yang Paling Cocok Buat Anda? diakses dari https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/yoga-pilates/8-jenis-yoga-terpopuler-mana-yang-paling-pas-buat-anda/

Suparta, Ida Kade dan Wayan Ayumita Astrina. (2020). Panduan Praktis Hatha Yoga Bagi Orang Modern. Yogyakarta: Deepublish

Tim Penyusun. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit

Tim Penyusun. Penerj. Shan Zhu, Qing Chen, Jun Li. (2020). The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science-Based Tips That Could save your life. Wuhan: Wuhan Center For Disease Control and Prevention.

Tinggi, S., Hindu, A., Gde, N., & Mataram, P. (2020). IMPLIKASI LATIHAN YOGA ASANA. Sinta 3, 23–33.

Wiase, I Wayan. (2017). Aspek Kesehatan Asthanga Yoga Dalam Teks Yoga Sutra Patanjali. Tesis (Tidak diterbitkan). Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.

“Paradoks Stockdale” Sebagai Langkah Preventif Dalam Penanganan Kepanikan Pandemi Covid-19 (Perspektif Bimbingan Konseling Preventif)

Ida Bagus Alit Arta Wiguna
Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 selanjutnya di singkat “COVID-19” adalah penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Ini telah menyebar dari Tiongkok ke banyak negara lain di seluruh dunia, termasuk Amerika Serikat. Bergantung pada keparahan dampak internasional COVID-19, kondisi wabah termasuk naik ke tingkat pandemi. Sehingga dapat memengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari, termasuk perjalanan travel agent, perdagangan, pariwisata, persediaan makanan, bursa saham dan keuangan negara (OSHA, 2020) Virus corona adalah zoonosis ditularkan antara hewan dan manusia. Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak “civet cats” ke manusia dan MERS dari unta ke manusia.

Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa

inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. Pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus disease.

Jumlah pasien positif Covid-19 di Indonesia masih terus bertambah. Per hari ini, Kamis 28 Mei 2020 ada penambahan kasus positif corona sebanyak 687 orang, sehingga totalnya menjadi 24.538 orang. Pasien sembuh corona juga bertambah sebanyak 183 orang. Sehingga total akumulatif pasien sembuh menjadi 6.240 orang. Sedangkan, pasien meninggal dunia corona bertambah sedikitnya 23 orang. Total pasien meninggal karena virus Corona menjadi 1.496, apalagi jumlah tenaga medis dan fasilitas Kesehatan di rumah sakit di Indonesia semakin tertekan karena meningkatnya kasus Covid 19.

Menjalarnya virus corona di Indonesia dan beredarnya berita hoaks tentang Covid 19 telah menyebabkan kepanikan di kalangan masyarakat Indonesia sehingga orang-orang panik berlebihan, membuat orang-orang banyak merasakan ketakutan untuk berpergian ke tempat keramaian. Akibat dari adanya Pandemic Covid 19 ini memberikan pengaruh hampir pada seluruh aspek kehidupan masyarakat Indonesia, seperti halnya sektor pendidikan. Akibat dari virus ini seluruh sektor pendidikan menghimbau para siswa dan mahasiswa untuk belajar melalui daring (Pembelajaran Online). Di sektor transportasi seperti halnya transportasi *online* (ojek online) mereka dilarang membawa penumpang, mereka hanya boleh mengantarkan barang. Di sektor perekonomian banyak pertokoan dipaksa untuk menutup toko mereka dengan batas waktu yang ditentukan oleh pemerintah daerah dan apabila tidak menutup toko, maka mereka akan dikenai sanksi dan denda. (Mufida, 2020)

Untuk mengatasi kepanikan karena berita hoaks pemerintah memberikan pelayanan khusus yang bisa diakses oleh masyarakat terkait penyebaran virus corona demi menghindari kepanikan masyarakat akibat berita hoaks yang terlanjur beredar di kalangan masyarakat. Merujuk UU ITE, dalam Pasal 45A ayat (1), setiap orang yang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan berita bohong dan menyesatkan dipidana dengan pidana penjara enam tahun dan

denda paling banyak Rp 1 miliar. Namun kepanikan diri hanya mampu diredam dengan sikap positif sesuai yang dianjurkan oleh pemerintah terkait pencegahan Covid-19 dan sikap optimis namun realistis bisa menghadapi pandemi Covid-19 di Indonesia. Mengacu kepada bukunya Jim Collins yang mengabadikan sikap dari "James Stockdale" dengan judul buku "Good to Great" Ia menyebut keseimbangan antara optimisme dan realitas dengan istilah Paradoks Stockdale untuk menghadapi kepanikan yang berlebihan terhadap pandemi Covid-19 sehingga mampu meredam kepanikan dengan sikap preventif Bimbingan dan Konseling.

Dalam pernyataan diatas, timbul beberapa pertanyaan yang menjadi fokus pembahasan yaitu; bagaimana langkah preventif dalam mengatasi kepanikan pandemi Covid 19? Apa yang dimaksud dengan Paradoks Stockdale sebagai langkah preventif perspektif Bimbingan dan Konseling ?

PEMBAHASAN

A. Langkah – langkah Preventif untuk mengatasi kepanikan pandemi Covid-19 perspektif Bimbingan Konseling

1. Pengertian preventif

Arti dari kata preventif menurut KBBI online ialah bersifat mencegah. Ada suatu slogan yang berkembang dalam bidang kesehatan, yaitu "mencegah lebih baik dari mengobati" selogan ini relevan dengan bidang bimbingan dan konseling yang sangat mendambakan sebaiknya individu tidak mengalami suatu masalah. Apabila individu mengalami suatu masalah, maka besar kemungkinan ia akan dapat melaksanakan proses perkembangan dengan baik, dan kegiatan kehidupannya pun dapat terlaksana tanpa ada hambatan yang berarti. Pada gilirannya, prestasi yang hendak dicapainya dapat pula semakin meningkat.

Upaya pencegahan memang telah disebut sejak puluhan tahun yang lalu. Pencegahan diterima sebagai sesuatu yang baik dan perlu dilaksanakan. Namun hal itu kebanyakan baru disebut-sebut saja; perwujudannya bersifat operasional konkrit belum banyak terlihat. Preventif atau pencegahan didefinisikan sebagai upaya memengaruhi dengan cara yang positif dan

bijaksana lingkungan yang dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum kesulitan atau kerugian itu benar-benar terjadi (Horner, 2013) Dalam definisi itu perhatian terhadap lngkungan mendapat pemahaman utama. Lingkungan yang baik memberikan pengaruh positif terhadap individu. Oleh karena itu, lingkungan harus dipelihara dan dikembangkan. Lingkungan yang kiranya akan memberikan dampak negatif kepada individu yang berada dalam lingkungan itu harus diubah sehingga dampak negatif yang sudah diperkirakan itu tidak menjadi kenyataan.

Berkenaan dengan upaya pencegahan, (Albee, 1996) mengemukakan rumus sebagai berikut :

$$KM = \frac{O+S}{1+2+3}$$

Keterangan :

KM = Kondisi Bermasalah

O = Faktor Organik

S = Stres

1 = Kemampuan memecahkan masalah

2 = Penilaian Positif terhadap diri sendiri

3 = Dukungan kelompok

Secara verbal rumusan tersebut mengungkapkan bahwa makin kuat gabungan kondisi faktor organik dan stres akan meningkatkan kondisi bermasalah pada diri individu, apabila faktor kemampuan memecahkan masalah, self esteem, dan dukungan kelompok konstab (tetap). Sebailknya, kondisi bermasalah pada diri klien akan berkurang apabila gabungan kondisi faktor organikdan stres tetap, sedangkan kemampuan memecahkan masalah, self esteem, dan dukungan kelompok bertambah.

Aplikasi rumus tersebut terhadap upaya pencegahan adalah bahwa :

a. Mencegah adalah menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada klien

b. Mencegah adalah mempunyai dan menurunkan faktor organik dan stres; serta
c. Mencegah adalah meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, penilaian positif terhadap diri sendiri dan dukungan kelompok.

George Albee memperlihatkan hal-hal yang lebih spesifik dan lebih luas. Faktor – faktor organik pada rumus George Albee dapat berupa lingkungan yang kurang menunjang atau unsur-unsur jasmaniah yang ada pada diri individu. Sedangkan stres adalah kondisi yang ada pada diri individu. Kemampuan pemecahan masalah dan penilaian positif terhadap diri sendiri merupakan kondisi yang ada pada diri individu, sedangkan dukungan kelompok merupakan unsur lingkungan. Dengan menekankan pentingnya unsur lingkungan maupun diri individu,. Untuk mengurangi atau menghindari keadaan bermasalah pada diri individu, keadaan lingkungan yang kurang menguntungkan perlu diperbaiki, keadaan faktor organik individu kurang menunjangan (misalnya kesehatan terganggu) perlu dipulihkan, keadaan stres perlu dikurangi atau bahkan dihilangkan, kemampuan pemecahan masalah dan self esteem perlu ditingkatkan, dan dukunga kelompok perlu digalang serta ditingkatkan. (Albee, 1982)

2. Upaya Preventif

Sejak lama telah timbul dua sikap yang berbeda terhadap upaya pencegahan, khususnya dalam bidang kesehatan mental, yaitu sikap skeptik dan optimistik. Sikap skeptik menerima konsep pencegahan sebagai sesuatu yang bagus namun meragukan apakah upaya pencegahan memang dapat dilakukan dan menganggap bahwa gangguan mental emosional itu tidak dapat dicegah. Lebih-lebih gangguan emosional yang terkait dengan kondisi biologis individu, kondisi biologis individu memang sudah ditentukan demikian, tidak dapat diubah maupun diperbaiki. Sikap skeptik juga menganggap upaya pencegahan itu tidak praktis (Prayitno, 1999) sedangkan golongan yang bersikap optimistik menggangap bahwa upaya pencegahan itu sangat penting dan pelaksanaannya mesti diusahakan. Mereka sangat menekankan pengaruh hubungan timbal balikantara lingkungan dan organisme (individu) terhadap individu yang bersangkutan.

Kaum optimistik mengajukan bukti –bukti bahwa upaya pencegahan itu praktis dan efektif. Pemerintah Nusa Tenggara Barat menyuarakan perlu diadakannya program pencegahan terhadap kepanikan akibat pandemi Covid-

19 dengan menyediakan jasa layanan konseling melibatkan para psikolog dari Himpunan Psikologi (HIMPSI) NTB dan Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI). Langkah dari Pemerintah NTB sangat tepat dalam mengurangi kepanikan yang berlebih dimasyarakat terkait penyebaran Covid-19 (www.hariannusa.com 28/05/2020)

Upaya preventif untuk mengatasi kepanikan yang berlebih dan mengurangi kemungkinan tertular virus corona, ada baiknya bila kita sama-sama waspada dan melakukan tindakan preventif sesuai dengan anjuran pemerintah dan badan kesehatan dunia (WHO).

a. Hindari keramaian, bepergian ke tempat umum, atau traveling ke negara terjangkit COVID-19

Di masa-masa penuh kewaspadaan lebih baik menghindari kunjungan ke tempat umum yang kurang perlu, mengurangi frekuensi kumpul-kumpul, dan sebisa mungkin menunda rencana traveling ke luar negeri khususnya ke negara yang terjangkit COVID-19 cukup parah. Karena di kerumunan tidak bisa memastikan siapa saja yang sedang sakit dan berpotensi menular untuk yang bekerja, kurangi agenda rapat dan alihkan dengan diskusi jarak jauh melalui e-mail maupun oncall. Bila memungkinkan, kamu juga bisa memanfaatkan kebijakan atau keleluasaan untuk bekerja dari rumah (work from home). Inilah waktu yang tepat untuk memanfaatkan teknologi dengan maksimal.

b. Kurangi kontak fisik, termasuk untuk urusan pembayaran.

Uang tunai membawa banyak bakteri, apalagi kita tidak pernah tahu siapa saja yang sudah pernah memegangnya dan punya histori kesehatan apa saja. Uang kertas bisa terlihat sangat bersih dan baru, tapi di sisi lain dia bisa bertindak sebagai media yang "menyerap" bakteri. Solusinya melakukan transaksi secara digital dan belanja secara *online*. Kalau ada kebutuhan untuk membayar, utamakan menyelesaikannya dengan *Send It* atau membayar dengan uang elektronik seperti Gopay, Dana, Ovo dan yang lainnya.

c. Cuci tangan dan melaksanakan sterilisasi secara berkala terhadap barang dan tempat yang sering dilalui.

Walaupun sudah sedikit menggunakan uang cash dalam bertransaksi menggunakan digital payment membutuhkan kartu maupun *smartphone*. Salah satu cara sederhana adalah dengan mengelap *smartphone* dan Kartu

ATM dengan kain microfiber yang sudah disemprotkan gadget sterilizer. Gunakan hand sanitizer setelah tarik tunai di ATM atau transaksi di mesin EDC atau utamakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setiap ada kesempatan.

d. Jaga kesehatan dengan berolahraga, perbanyak konsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, dan multivitamin.

Covid-19 lebih mudah menyerang orang yang kesehatannya sedang menurun. Maka sangatlah penting bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan. melaksanakan olahraga secara rutin khususnya di tempat personal, dan jaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat penuh gizi serta kurangi junk food.

e. Waspada tentu diperlukan, namun pastikan kamu tidak panik hingga menumpuk stok bahan makanan secara berlebihan.

Hindari kepanikan dengan tidak berbelanja dengan berlebihan (Panic Buying). Tetap berbelanja sesuai budget dan porsi yang dibutuhkan. Jangan sampai apa yang dibeli banyak-banyak seperti bahan makanan, malah mubazir karena keburu layu atau kedaluwarsa.

f. Update diri dengan berita resmi dari pemerintah dan media tepercaya

Kroscek berita yang diterima jangan sampai termakan dan ikut menyebarkan hoaks. Cek berita yang diterima di situs resmi pemerintah, yaitu situs Kementerian Kesehatan, kawal Covid-19.id & Badan Nasional Penangulangan bencana.

Mengutip pendapat dari dr.Abdu Sharkawy menyatakan bahwa kepanikan lebih berbahaya daripada virus itu sendiri. (www.todayville.com) berdasarkan pendapatnya bahwa kepanikan yang berlebihan merupakan sumber dari melemahnya sistem kekebalan imunitas tubuh sehingga tubuh mudah terkena penyakit baik dari virus maupun bakteri. Yang kita butuhkan saat ini adalah mengendalikan kepanikan," (The Royal Swedish Academy of Sciences, 2013) Virus dapat tumbuh secara eksponensial hanya ketika tidak terdeteksi dan tidak ada yang bertindak untuk mengendalikannya. Sehingga perlu deteksi dini yang lebih baik, tidak hanya melalui pengujian tetapi juga bisa dengan pengawasan suhu tubuh seperti diterapkan China.

B. Pandangan "Paradoks Stockdale" sebagai langkah preventif dalam penanganan kepanikan pandemi COVID-19

1. Apa yang dimaksud dengan pandangan paradoks stockdale

Stockdale sendiri diambil dari salah satu mantan Wakil Laksamana Angkatan Laut Amerika Serikat yang dikirim ke perang Vietnam. juga penerbang dan mendapatkan bintang penghargaan Medal of Honor dalam Perang Vietnam, di mana saat itu ia pernah menjadi tahanan perang. James Stockdale, seorang pilot tempur yang ditembak jatuh di Vietnam. Ditangkap dalam perang vietnam, disiksa selama 8 tahun, sampai cacat, pincang dari tahun 1965-1973 di Hanoi Hilton. Namun pada akhirnya ia mampu keluar dari tahanan dan bisa dikatakan "menang", padahal di saat-saat seperti itu sangat sulit mendapatkan kepercayaan pada diri sendiri, apalagi meyakinkan orang lain bahwa "kita akan lolos". Salah satu pelajaran yang paling berkesan dan menginspirasi setelah membaca buku dari Jim Collins, Good To Great menceritakan Stockdale ditawan tanpa hak tawanan dan tanpa tahu kapan dia keluar. Dia juga tidak tahu apakah bisa keluar bertemu keluarganya atau tidak, dan tidak ada kepastian bahwa dia akan tetap hidup. Komando yang diterimanya adalah untuk melakukan segala hal agar lebih banyak tawanan hidup tanpa patah semangat. (www.timesindonesia.co.id 29/05/2020)

Stockdale berbuat banyak dengan keyakinannya dan pernah memukul diri sendiri dengan bangku dan menyilet wajahnya agar tidak dapat direkam video sebagai contoh tawanan yang diperlakukan dengan baik. Stockdale juga membuat aturan komunikasi antar tawanan menggunakan sandi agar tidak diketahui penjaga. Kisah heroik Stockdale dalam tawanan dapat dibaca dalam buku In Love and War. Ketika dibebaskan dan ditanya kok bisa bertahan, dia jawab "Saya tidak pernah kehilangan harapan bahwa akhirnya saya akan bebas". Kemudian ditanya lagi "Siapa yang tidak bertahan?" Sungguh mengejutkan dijawab oleh Jim Stockdale "mereka yang optimis". Mereka mati dulu karena kecewa dan patah semangat. Sang Jendral menjelaskan "mereka orang-orang yang optimis mengatakan kita akan dikeluarkan dibebaskan 1 bulan lagi 2 bulan lagi, namun ternyata pada tetap tidak bebas juga selama bertahun-tahun. Mereka meninggal bukan karena penyiksaan tapi karena kekecewaan dan *broken heart* oleh dirinya sendiri".

Stockdale Paradox adalah istilah yang digunakan Jim Collins dalam menerangkan isi bukunya Good To Great, yang terinspirasi kisah James Stockdale. (Gibbons, 2019)

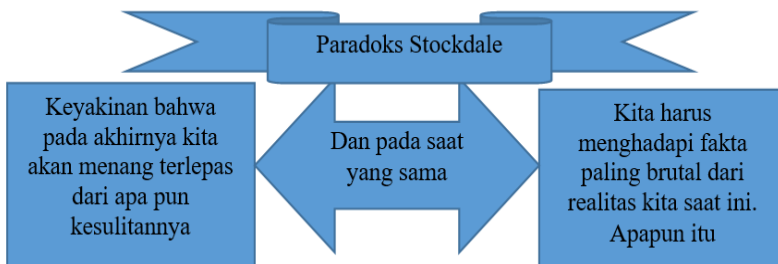
a. Bahagia: Menerima keadaan dengan bersyukur.
b. Positif: Menerima keadaan dengan bersyukur dan tetap mau maju.
c. Pesimis: Merasa kenyataan yang buruk tidak akan berakhir.
d. Positif: Berani menatap kenyataan yang buruk tanpa kehilangan harapan.
e. Optimis: Pasti. Ketika terjadi yang tidak diharapkan sering kecewa.
f. Positif: Siap akan ketidakpastian, apapun yang terjadi orang positif terus mau maju.

Menjadi Orang Positif orang positif berani menatap kenyataan yang paling buruk tanpa kehilangan harapan akhir yang indah. Orang positif bukan hanya bersyukur sehingga bahagia naif dan tidak mau maju. Orang positif tetap bersyukur dan tetap terus mau maju berjuang. Masyarakat yang sekarang sedang mengalami tantangan berat dalam kehidupan menghentikan penyebaran Covid-19. Beranilah menghadapi tantangan ini, karena akan berlalu. Bukan hanya naif menerima saja. Namun terus berusaha untuk maju dan maju. Tenang, badai pasti berlalu dan datanglah badai berikutnya lebih dahsyat dan tenang semua badai berikutnya pun akan berlalu. Apa yang harus kita pelajari karena kejadian ini yang akan membuat kita menjadi lebih siap, lebih kuat, lebih kaya, lebih sehat, dan lebih-lebih lainnya, yang jelas lebih baik di kemudian hari. Menjadi lebih baik.

2. Pandangan Paradoks Stockdale sebagai langkah preventif dalam menangani kepanikan pandemi Covid-19

Stockdale sering mengutip perkataan Epictetus "Dari beberapa hal, beberapa ada dalam kendali kita, dan yang lain tidak." Musibah yang james alami ada di luar kendalinya. Siksaan yang terima di luar kendali dirinya. Namun, sikapnya dalam menghadapi situasi ada dalam kendali dirinya. Maka james memilih untuk menyikapi sebaik mungkin apapun yang james alami. Mengutip Epictetus, "Karena ini adalah tugasmu: bertindaklah dengan baik atas bagian yang diberikan kepadamu." james menganggap bahwa ditahan adalah bagian dari skenario hidup yang perlu ia terima. Maka, james menerima bahwa dirinya adalah tawanan perang. James menghadapi realitas itu dengan berani.

Stockdale mengatakan "… tidak ada yang namanya 'korban' orang lain. Anda hanya bisa menjadi 'korban' dari diri Anda sendiri. Ini semua tentang bagaimana Anda mendisiplinkan pikiran Anda" Ia tidak menyerahkan jiwanya pada mereka yang menahannya. Fisiknya memang terpenjara, namun jiwanya tetap merdeka. James tetap berpikir dan melakukan tindakan yang ia mampu. James mendisiplinkan pikirannya dan mendisiplinkan dirinya. "Tidak ada orang merdeka yang tidak menguasai dirinya sendiri" james masih meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari, karena menjaga fisik ada dalam kendali dirinya.

Stockdale mengkombinasikan antara optimisme dengan realitas. James tidak membohongi diri dengan delusi. James menghadapi realitas dengan berani. Jim Collins mengabadikan sikap James Stockdale ini di dalam buku Good to Great karyanya. Ia menyebut keseimbangan antara optimisme dan realitas dengan istilah Paradoks Stockdale. Mengutip kalimat dari Stockdale, Collins mendefinisikan Paradoks Stockdale dengan "Keyakinan bahwa pada akhirnya kita akan menang, terlepas dari apapun kesulitannya, dan pada saat yang sama, kita harus menghadapi fakta paling brutal dari realitas kita saat ini, apa pun itu.

Bagan 1. (Bressler & Bergen, 2017)

Saat mewawancarai Stockdale untuk buku Good to Great, Jim Collins menanyakan situasi tawanan perang di sana. Ia bertanya: "Siapa yang tidak berhasil?" "Oh, itu mudah," katanya. "Para optimis." "Para optimis? Saya tidak mengerti, " Jim Collins benar-benar bingung, berusaha memahami maksud dari Stockdale. "Orang-orang optimis. Merekalah yang berkata, 'Kita akan keluar pada hari Natal. Natal pun datang, dan pergi. Lalu mereka berkata, 'Kita akan keluar pada hari Paskah. Paskah pun datang dan pergi. Lalu Thanks giving, sampai Natal datang kembali. Dan mereka mati karena putus asa." Setelah jeda beberapa saat, Stockdale menoleh ke Jim Collins dan berkata, "Ini adalah pelajaran yang sangat penting. Anda harus memiliki keyakinan bahwa pada akhirnya Anda akan menang, terlepas dari apapun kesulitannya, dan pada

saat yang sama, harus menghadapi fakta paling brutal dari realitas Anda saat ini, apa pun itu." (Darmawanaji, 2020)

Mengaitkan keadaan james stockdale diatas seperti keadaan saat ini akibat pandemi Covid-19 layak bagi kita menerapkan Paradoks Stockdale dalam menghadapi pandemi Covid-19 seperti saat ini. masyarakat perlu optimis bahwa pandemi ini akan berakhir suatu saat nanti. Namun, kita juga perlu menghadapi realitas brutal bahwa di Indonesia pandemi masih berlangsung dan belum mencapai puncaknya. Bahkan, jika tidak ditangani dengan baik, ada kemungkinan situasi ini berlangsung sampai akhir tahun 2020. Tetap optimis, Fokus pada apa yang ada dalam kendali kita, jangan biarkan pikiran kita terlalu banyak mengkhawatirkan hal-hal di luar kendali kita. Batasi asupan informasi tak berkualitas, pikirkan cara agar bisa tetap produktif dan serta berdoa agar Tuhan memberikan yang terbaik bagi diri kita.

Maka kita perlu membatasi pikiran-pikiran kita dengan berfikir yang positif dan menjauhkan diri dari kepanikan dengan cara :

a. Tidak fokus hanya dengan berita yang membuat panik

Berita mengenai virus Corona, tentu bukan hanya mengenai mereka yang terjangkit atau meninggal dunia. Tetapi, ada juga berita mengenai orang yang selamat dan sembuh serta bisa melanjutkan hidupnya kembali. Fokuskan kepada fakta bahwa virus corona bisa disembuhkan. Tetap tanamkan pikiran kita bahwa Covid-19 dapat disembuhkan.

b. Hanya membaca atau mendengar informasi dari sumber yang terpercaya

Jangan biarkan berita hoaks atau berita bohong memengaruhi intensitas kecemasan. Hal ini tentu sangat merugikan. Oleh karena itu, sebaiknya batasi diri dari sumber berita yang tidak dapat dipercaya atau tidak valid.

c. Istirahat dari media sosial

Jangan lupa untuk istirahat dari berbagai media, termasuk media sosial, bila kita sudah merasa kewalahan mencerna informasi.

d. Fokus terhadap hal yang bisa dikontrol

Kita tidak bisa mengontrol berapa lama harus ada di rumah untuk menghentikan penyebaran virus. Kita juga tidak bisa mengontrol kalau ada orang yang masih keluar rumah melakukan kegiatan kumpul-kumpul. Mengutip dari perkataan james stock dale “Tidak ada orang merdeka yang tidak menguasai dirinya sendiri” jadi kita harus menjadi manusia merdeka tetap optimis dan realistis dengan cara mengontrol diri sendiri terlebih dahulu. Tidak perlu stres akan hal ini karena memang itu semua di luar kontrol kita. Yang bisa kita kendalikan adalah diri sendiri. Kita bisa melakukan tidak keluar rumah, cuci tangan berkala, menghindari berdekatan dengan orang lain, membersihkan barang-barang di sekitar kita dengan sabun atau hand sanitizer, serta mengikuti saran-saran dari Kementerian Kesehatan dan pemerintah.

e. Stop pemikiran "bagaimana kalau"

Sering kali, yang membuat panik adalah pemikiran “bagaimana kalau … “ pemikiran inilah yang bisa meningkatkan kecemasan kemudian berkembang menjadi panik. Kita akan selalu merasa cemas ketika memiliki pertanyaan yang kita tidak tahu jawabannya. Ketidakpstian dalam hidup merupakan salah satu faktor terbesar yang bisa menyebabkan seseorang menjadi panik.

f. Memotivasi diri untuk melakukan kebaikan

Tanyakan setiap hari kepada diri sendiri kebaikan apa yang sudah kita berikan hari ini untuk diri kita, masyarakat dan Negara.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencegahan diterima sebagai sesuatu yang baik dan perlu dilaksanakan. Preventif atau pencegahan didefinisikan sebagai upaya memengaruhi dengan cara yang positif dan bijaksana. Lingkungan yang baik memberikan pengaruh positif terhadap individu. (1) Mencegah adalah menghindari timbulnya atau meningkatnya kondisi bermasalah pada klien (2) Mencegah adalah mempunyai dan menurunkan faktor organik dan stres; serta (3) Mencegah adalah meningkatkan kemampuan. Ada dua sikap yang berbeda dalam menghadapi covid-19 yaitu Sikap skeptik menerima konsep pencegahan sebagai sesuatu

yang bagus namun meragukan apakah upaya pencegahan sedangkan golongan yang bersikap optimistik menggangap bahwa upaya pencegahan itu sangat penting dan pelaksanaannya mesti diusahakan. Mereka sangat menekankan pengaruh hubungan timbal balik antara lingkungan dan organisme (individu) Kaum optimistik mengajukan bukti –bukti bahwa upaya pencegahan itu praktis dan efektif.

Pencegahan terhadap kepanikan akibat pandemi Covid-19 menerapkan pandangan "Paradoks Stockdale" masyarakat perlu optimis bahwa pandemi ini akan berakhir suatu saat nanti. Namun, kita juga perlu menghadapi realitas brutal bahwa di Indonesia pandemi masih berlangsung dan belum mencapai puncaknya. Ada kemungkinan situasi ini berlangsung sampai akhir tahun 2020. Tetap optimis, Fokus pada apa yang ada dalam kendali jangan biarkan pikiran kita terlalu banyak mengkhawatirkan hal-hal di luar kendali kita. Batasi asupan informasi tak berkualitas, pikirkan cara agar bisa tetap produktif dan serta berdoa agar Tuhan memberikan yang terbaik. Membatasi pikiran-pikiran dengan berfikir yang positif dan menjauhkan diri dari kepanikan dengan cara (1) Tidak fokus hanya dengan berita yang membuat panik (2) Hanya membaca atau mendengar informasi dari sumber yang terpercaya (3) Istirahat dari media sosial (4) Fokus terhadap hal yang bisa dikontrol (5) Stop pemikiran "bagaimana kalau" (6) Memotivasi diri untuk melakukan kebaikan

DAFTAR PUSTAKA

Albee, G. W. (1982). Preventing psychopathology and promoting human potential. American Psychologist. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1043

Albee, G. W. (1996). Revolutions and Counterrevolutions in Prevention. American Psychologist. https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.11.1130

Bressler, M., & Bergen, C. W. (2017). HOW MANAGERS USE THE STOCKDALE PARADOX TO BALANCE "THE NOW AND THE NEXT". Administrative Issues Journal Education Practice and Research.

Gibbons, T. (2019). LIVING THE STOCKDALE PARADOX. U.S. Naval Institute Proceedings.

Horner, R. L. (2013). Respiratory Physiology. In Encyclopedia of Sleep. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00107-8

Mufida, I. (2020). Mengambil Hikmah dari Munculnya Virus Corona. Timesindonesia.Co.Id.

OSHA. (2020). OSHA 3990 Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. Safety And Health.

Prayitno, H. (1999). Prof. Dr, M. Sc. Ed dan Drs. Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Islam. https://doi.org/10.1021/jp8037945

The Royal Swedish Academy of Sciences. (2013). The Nobel Prize in Chemistry 2013 (Press release). PRESSMEDDELANDE Press Release.

Sumber Internet :

Cutcler, Zach. (2015, May 14).The 5 Benefits of Being Optimistic. Retrieved from https://www.entrepreneur.com/article/246204

Doherty, Niall.(2010, March 19).The Stockdale Paradox. Retrieved from https://ndoherty.com/stockdale-paradox/

https://medium.com/@ilhammuzakki/the-stockdale-paradox-9037d82a4915

https://www.timesindonesia.co.id/read/news/269809/paradox-stockdale

https://darmawanaji.com/paradoks-stockdale-dan-pandemi-covid-19/

https://www.jimcollins.com/media_topics/TheStockdaleParadox.html

https://bigthink.com/personal-growth/stockdale-paradox-confronting-reality-vital-success?rebelltitem=1#rebelltitem1

https://www.todayville.com/i-understand-panic-dr-abdu-sharkawy/

https://republika.co.id/berita/q92ko2414/jurus-menangkis-kepanikan-akibat-pandemi-covid19-2tamat

Perayaan Nyepi Di Tengah Pandemi Covid-19 Di Kota Palangka Raya

I Made Paramarta
Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya

PENDAHULUAN

Eksistensi ritual umat Hindu di Indonesia seakan tak pernah pudar sepanjang zaman, tak pernah tergerus arus perubahan global yang sangat modern hingga tertuju pada zaman 4.0 sebutan komunitas tanggap saat ini, tidak gagap teknologi, zamannya serba *online*. berbagai perubahan dari sistem sederhana hingga yang modern, dari hasil karya manusia hingga produksi industri yang terus berevolusi menyesuaikan trending dan kebutuhan publik saat ini. Begitu kokohnya pelaksanaan ritual Hindu sehingga sangat dipercaya dalam menjaga keseimbangan alam semesta, manusia sebagai penghuni bumi serasa takluk tak berdaya, rasa sadar akan bhakti, hutang kepada alam semesta serta ajaran leluhur yang adi luhung mengajarkan untuk mencintai alam, dan menghormati alam yang konon sangat menjanjikan surga di alam sana.

Nyepi adalah hari raya suci Hindu, Tahun Baru Hindu berdasarkan penanggalan/kalender Saka, yang dimulai sejak tahun 78 Masehi. Hari raya Nyepi begitu populer di Indonesia bahkan gemanya terasa sampai mendunia, negara Indonesia sangat menghormati betapa pentingnya perayaan hari suci Nyepi bagi umat Hindu sehingga hari suci ini digunakan sebagai hari libur nasional. Konsep mendasar pada perayaan hari suci Nyepi ini merupakan sebuah renungan, di mana di dalamnya ada sebuah keyakinan yang sangat mengena bagi umat Hindu yaitu ajaran Catur Brata Penyepian. Tujuan utama

Hari Raya Nyepi adalah memohon ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa / Ida Sanghyang Widhi Wasa, untuk menyucikan Bhuana Alit (alam manusia/microcosmos) dan Bhuana Agung/macrocosmos (alam semesta) sehingga alam semesta ini menjadi seimbang. Pelaksanaan hari raya Nyepi dilakukan melalui tatanan atau rangkaian upacara Nyepi yang diakui sebagai bentuk pengakuan adanya kekuatan yang luar biasa yang disebut dengan kekuatan supranatural. Keyakinan ini mwnunjukan bahwa pada diri seseorang tidak dapat dipisahkan dengan makrokosmos (alam semesta) atau jagadgedhe yang melindungi kehidupannya (Clifford Geertz, 1981:15) Nyepi sebagai hari raya dengan pelaksanaan upacara, meminjam istilah Koentjaraningrat (1985:43) merupakan sebuah upacara tradisional yang berkaitan dengan kebutuhan sosial kemasyarakan, meskipun pelaksanaannya setiap umat Hindu tidak selamanya sama.

Harmonisasi merupakan sebuah keselarasan, kesesuaian, kecocokan dan keseimbangan. Hal ini memberikan gambaran bahwa betapa pentingnya hidup harmonis didunia ini, menumbuhkan rasa saling memiliki dan rasa kekeluargaan. Harmonis ini sangat perlu diresapi dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara, tidak saja pada tingkatan pribadi akan tetapi pada level lainnya seperti: Harmonis dengan lingkungan, harmonis dengan alam, harmonis dengan yang Kuasa, Hormonis dengan situasi dan keadaaan, dan harmonis dengan beberapa agama yang ada.

Dunia berduka akan musibah virus Covid-19, virus ini mendadak sangat terkenal karena mengancam kehidupan manuisa, dan memadamkan perekonomian disetiap negara. Angka kematian begitu tinggi, jenis virus ini sangat menguji kesabaran, dan kemampuan para medis. Para ilmuwan dibidangnya sedang berpikir, serta sedang melakukan riset agar secepat mungkin menemukan vaksinnya sehingga segera dapat menolong nyawa manusia dan perekonomian dunia kembali pulih. Negara Indonesia juga sedang berjuang dalam memerangi virus ini, berbagai macam cara telah diupayakan secara terorganisasi pada level desa, kelurahan, kecamatan, kota, dan provinsi sepakat bersama-sama berjuang melawan virus covid-19 dengan harapan segera pulih dan manusia segera bisa melakukan aktivitas seperti biasanya tanpa dibayang-banyangi ketakutan akan bahaya virus Corona Covid-19.

Dampak nyata dari virus Covid-19 bagi umat Hindu di kota Palangka Raya, di mana pada saat pandemi ini ada umat Hindu diseluruh Indonesia pada umumnya dan dikota Palangka Raya pada khususnya sedang melaksanakan

hari raya suci Nyepi, menimbang Himbauan Parisada Hindu Dharma Indonesia (PHDI) Pusat, Kementerian Agama, PHDI Provinsi Kalimantan Tengah bahwa rangkaian kegiatan pelaksanaan hari raya Nyepi di kota Palangka Raya tetap dilaksanakan dengan cara sederhana, hal ini disesuaikan dengan petunjuk yang ada baik itu petunjuk dari sastra Hindu, pempinan lembaga Hindu maupun petunjuk dari tradisi setempat. Kegiatan lain yang sifatnya tidak pengerahan masa juga tetap berlansung dengan tujuan menjaga harmonisasi keberagaman yang ada di kota Palangka Raya.

PEMBAHASAN

A. Perayaan Hari Raya Nyepi di Kota Palangka Raya

Perayaan Nyepi dikota Palangka Raya tahun 2020 sedikit berbeda dengan perayaan Nyepi pada tahun sebelumnya, hal ini disebabkan perayaan tahun ini berbarengan dengan wabah virus corona covid-19. Dalam upaya menangani wabah virus Corona yang semakin meluas dan berdampak, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk menerapkan social distancing. Pemerintah Indonesia menetapkan *social distancing* tanggal 19 Maret 2020 kepada seluruh warga negara Indonesia untuk menjaga jarak, tidak berkumpul, dan pengerahan masa.

Kondisi ini memberikan pengaruh pada pelaksanaan perayaan Nyepi, akan tetapi hal ini tidak menjadi sebuah pengahalang umat Hindu untuk tidak melaksanakannya akan tetapi justru tetap melaksanakan perayaan Nyepi dengan syarat, perayaan Nyepi harus mengikuti anjuran yang telah ditetapkan pemerintah Indonesia. Himbauan pemerintah, melalui surat rekomendasi Parisada Hindu Dharma Indonesia tentang tata cara pelaksanaan hari raya Nyepi menjadi dasar pelaksanaan upacara hari raya Nyepi dikota Palangka Raya. Dengan dasar tersebut organisasi Hindu seperti: Suka Duka kota Palangka Raya bersama Parisada Hindu Dharma kota Palangka Raya, tempek-tempek, dan *stake holder* organisasi Hindu lainnya sepakat bahwa perayaan hari raya Nyepi dalam suasana wabah virus Corona tetap dilaksanakan dengan tatanan yang sederhana mengikuti petunjuk dan aturan yang ada. Meindaklanjuti prosesi pelaksanaan hari raya Nyepi dikota Palangka Raya dapat sedikit gambarkan sebagai berikut:

1. Melasti

Dalam suasana pandemi Covid-19 rangkaian kegaiatan melasti cukup dilaksanakan diareal pura Pitamaha kota Palangka Raya, dalam pura Pitamaha terdapat Beji (sumber air) yang difungsikan untuk keperluan kegiatan dipura Pitamaha termasuk untuk melasti. Melasti merupakan penyucian bhuana alit (mikrokosmos) dan bhuana Agung/alam semesta (makrokosmos). Dilakukan di sumber air suci, campuan, patirtan dan segara. Tapi yang paling banyak dilakukan adalah di segara karena sekalian untuk *nunas tirtha amerta* (tirtha yang memberi kehidupan) *ngamet sarining amerta ring telenging segara*.

Dalam Rg Weda II. 35.3 dinyatakan:

Apam napatam paritasthur apah

Terjemahannya:

> Air yang murni baik dan mata air maupun dan laut, mempunyai kekuatan yang menyucikan.

Susastra suci di atas menjelaskan bahwa, untuk pelaksanaan melasti bisa dilaksanakan di mana saja, bisa pada mata air dan laut yang penting memiliki kekuatan yang mensucikan. Pelaksanaan melasti dikota Palangka raya dilaksanakan oleh perwakilan pengurus suka duka, pemangku, serati banten, dan perwakilan tempek sebagai pelaksana dan saksi dalam kegiatan melasti tersebut. Melasti dilakukan dipura Beji pura Pitamaha, pura Beji ini berada diareal utama mandala pura Pitamaha. Walaupun hanya bersifat perwakilan, mereka tetap mengikuti anjuran pihak kesehatan seperti menggunnakan masker dan hand sanitizer untuk pencegahan. Biasanya, kegiatan melasti di kota Palangka Raya dilaksanakann di sungai Kahayan kurang lebih 250 M dari pura Pitamaha di ikuti hampir 900 orang jiwa dalam pelaksanaannya. Suasana sakral, magis sangat terasa akan hikmahnya pelaksanaan melasti, sebagai ciri betapa yakin dan percayanya umat Hindu akan kebesaran dan kekuasaan Ida Sanghyang Widhi Wasa.

2. Tawur Agung (Mecaru)/Mamapas Lewu

Menurut tradisi dan petunjuk sastra yang ada bahwa pelaksanaan Tawur dilakanakan di setiap Catus Pata (perempatan) desa/pemukiman, hal ini memberikan penjelasan bahwa pelaksanaan Tawur Agung dan Mamapas Lewu bertujuan untuk menjaga keseimbangan. Keseimbangan bhuana alit, bhuana agung, keseimbangan Dewa, manusia Bhuta, sekaligus merubah

kekuatan bhuta menjadi dewa (nyomiang bhuta) dengan harapan dapat memberi kedamaian, kesejahteraan dan kerahayuan jagat. Dalam suasana pandemi Covid-19 kegiatan Tawur Agung dan Mamapas Lewu di kota Palangka Raya tidak dilaksanakan di Catus Pata akan tetapi dilaksanakan di Madya Mandala pura Pitamaha dan Balai Induk Hindu Kaharingan untuk rangkaian ritual Mamapas Lewu.

Mamapas Lewu merupakan tradisi umat Hindu etnis Dayak yang artinya membersihkan kampung. Sistem dan tata caranya hampir sama dengan Tawur Agung biasanya dilaksanakan di bundaran besar kota Palangka Raya, di mana tempat ini sangat memenuhi areal Catus Pata. Dihadiri pejabat daerah sebagai saksi saat berlangsungnya pelaksanaan Tawur Agung dan Mamapas Lewu. Konsep yang menjadi kebiasaan di kota Palangka Raya menjadi agak berbeda demi mematuhi anjuran, menjaga kesehatan dan terhindar dari wabah virus Corona. Hal ini membuktikan bahwa perayaan Nyepi di kota Palangka Raya tetap dilaksanakan akan tetapi prosedur kesehatan untuk terhindar dari wabah Covid-19 juga tetap terjaga.

3. Ngembak Geni

Pada saat Ngembak Geni seluruh umat Hindu di Indonesia melaksanakan persembahyangan memuja kebasaran dan kemahakuasaan Ida Sanghynag Widhi. Rasa syukur angayu bagia karena telah mampu melalui proses Nyepi selama 24 jam pada suasana wabah virus Corona, dapat menjalankan empat ajaran utama yang disebut dengan Catur Brata Penyepian yaitu: Amati Karya, Amati Geni, Amati Lelanguan, dan Amati Lelungan umat Hindu di kota Palangka Raya melaksanakan persembahyangan dirumah masing-masing.

Tidak seperti biasanya setiap Ngembak Geni umat Hindu di kota Palangka Raya melaksanakan persembahyangan bersama dipagi hari, diakhiri dengan acara simakrama saling maaf memaafkan dengan semua umat dihalaman pura Pitamaha yang dibimbing oleh ketua Parisada Provinsi Kalimantan Tengah, Bimas Hindu Kementerian Agama Provinsi Kalimantan Tengah, dan para Pimpinan Organisasi Hindu yang ada di Kalimantan Tengah. Pada saat wabah virus Corona terjadi kegiatan mesimakrama hanya dilaksanakan di lingkungan keluarga, warga terdekat (tetangga) dan dalam ruang yang lebih luas ucapan dan maaf dilakukan lewat media yang ada pada saat ini.

Dalam Yajur Weda XIX. 30 dinyatakan:

Pratena diksam apnoti,

diksaya apnoti daksina.

Daksina sradham apnoti,

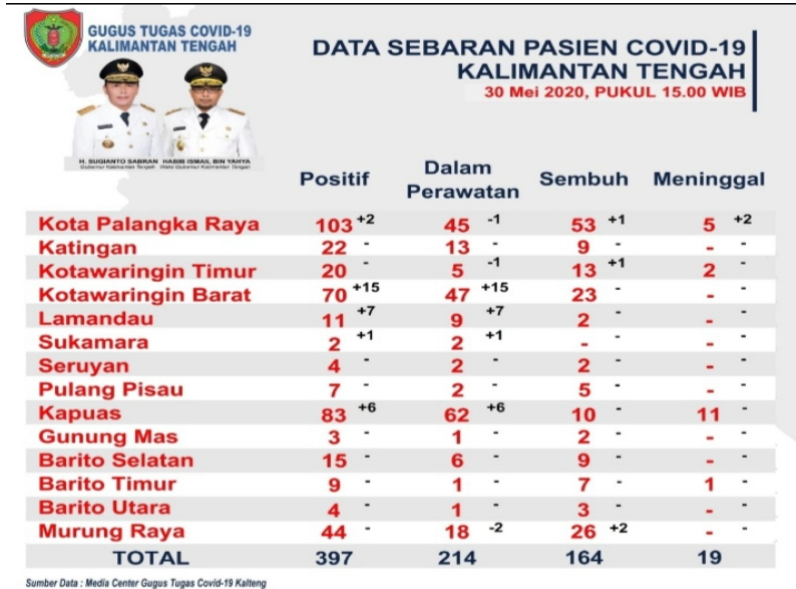
sraddhaya satyam apyate.

Terjemahannya:

> Melalui pengabdian/yadnya kita memperoleh kesucian, dengan kesucian kita mendapat kemuliaan. Dengan kemuliaan kita mendapat kehormatan, dan dengan kehormatan kita memperoleh kebenaran.

Susastra suci di atas menjelaskan bahwa, dengan kondisi apapun tetap harus melaksanakan yadnya, karena dengan melaksanakan yadnya kita memperoleh kesucian, kehormatan, dan kebenaran. Dengan demikian seberat apapun musibah kita berserah kehadapan-Nya memohon pentunjuk agar terbebas dari marabahaya dan bisa hidup damai berdampingan satu sama lain. Melaksanakan yadnya pada situasi virus Corona terasa semua berubah imbas dari wabah yang sedang bergejala naik turun dan belum diketahui kapan akan berakhir. Sebagai manusia yang taat akan aturan sudah semestinya mengikuti himbauan dan anjuran yang dikeluarkan pemerintah baik pusat maupun daerah. Pada masa pandemi yang sedang terjadi ini, rasa syukur kehadapan Ida Sanghyang Widhi Wasa atas Wara Nugraha-Nya umat Hindu di kota Palangka Raya tidak ada yang terjangkit wabah virus Corona Covid-19. Walaupun demikian sebagai warga negara yang baik tetap mengedepankan petunjuk protokol penanganan Covid-19.

B. Penanganan Covid-19 di Hari Raya Suci

Gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 di kota Palangka Raya terus bersinergi dalam memerangi virus Covid-19. Semua elemen masyarakat dihimbau agar meningkatkan kesadarannya untuk berada dirumah dan menjauhi keramaian selama pandemi virus corona masih mengancam. Bapak Wali Kota Palangka Raya Fairid Naparin terus memantau dan menghimbau masyarakat kota Palangka Raya dengan cara bekerjasama dengan Tim Kesehatan, Forum Kerukunan Umat Beragama (FKUB), Tokoh umat semua agama, dan stakeholder yang berperan tentang penanganan covid-19 untuk pencegahan dan penangguangan pendemi ini.

Proses penularan pandemi ini adalah dengan adanya kontak langsung dari orang ke orang sehingga untuk memutus penularannya warga masyarakat harus tertib untuk berada dirumah dan menjauhi kerumunan serta mematuhi anjuran prottokol kesehatan. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK. 01.07/Menkes/294/2020 Tertanggal 7 Mei 2020 tentang Penetapan PSBB di Wilayah Kota Palangka Raya dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Pemerintah pusat melalui kementerian kesehatan mengeluarkan surat keputusan PSBB terhitung mulai tanggal 11 Mei sampai14 hari kedepan dengan harapan kawasan zona merah ini bisa kembali normal dan terhindar dari virus Covid-19.

Menurut (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2013) Covid-19 paling utama ditransmisikan oleh tetesan aerosol penderita dan melalui kontak langsung. Aerosol kemungkinan ditransmisikan ketika orang memiliki kontak langsung dengan penderita dalam jangka waktu yang terlalu lama. Konsentrasi aerosol di ruang yang relatif tertutup akan semakin tinggi sehingga penularan akan semakin mudah. Hal senada juga disampaikan oleh (Masrul, Abdillah and Tasnim, 2020) Peningkatan status dari epidemi ke pandemi yang secara resmi diumumkan World Health Organization (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020e) tersebut menjadi salah satu kejadian luar biasa yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya.

Begitu juga Menurut (MD, 2020) Kasus terkonfirmasi COVID-19 telah membumbung hingga jumlah yang jauh melebihi SARS pada tahun 2003, dan tingkat kematiannya sama sekali tidak dapat. Menyadari kemampuan penularannya dari “manusia-ke-manusia”, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkannya sebagai Keadaan Darurat Kesehatan Publik Tingkat Internasional pada 31 Januari 2020. Kutipan di atas menjelaskan bahwa penularan utama pada pandemi Covid-19 adalah manusia. Dengan adanya kontak langsung dari manusia-ke manusia tanpa menggunakan masker dan antiseptik disinyalir penyebab utama penularan Covid-19. Untuk itu, perlunya kesadaran masyarakat untuk selalu menerapkan hidup bersih, rajin mencuci tangan dengan sabun, dan jika keluar rumah harus menggunakan pelidung kesehatan seperti masker dan antiseptic guna melindungi diri agar terhindar dari virus corona.

Kota Palangka Raya merupakan kota yang terdampak Covid-19 berada pada siklus zona merah. Berdasarkan data sebaran pasien Covid-19 Kalimantan Tengah 30 Mei 2020 jam 15.00 WIB jumlah pasien positif sebanyak 103 orang, dalam perawatan 5 orang, sembuh 53 orang, dan meninggal 5 orang.

GUGUS TUGAS COVID-19
KALIMANTAN TENGAH

H. SUGIANTO SABRAN HABIB ISMAIL BIN YAHYA

DATA SEBARAN PASIEN COVID-19 KALIMANTAN TENGAH
30 Mei 2020, PUKUL 15.00 WIB

	Positif	Dalam Perawatan	Sembuh	Meninggal
Kota Palangka Raya	103 +2	45 -1	53 +1	5 +2
Katingan	22 -	13 -	9 -	- -
Kotawaringin Timur	20 -	5 -1	13 +1	2 -
Kotawaringin Barat	70 +15	47 +15	23 -	- -
Lamandau	11 +7	9 +7	2 -	- -
Sukamara	2 +1	2 +1	- -	- -
Seruyan	4 -	2 -	2 -	- -
Pulang Pisau	7 -	2 -	5 -	- -
Kapuas	83 +6	62 +6	10 -	11 -
Gunung Mas	3 -	1 -	2 -	- -
Barito Selatan	15 -	6 -	9 -	- -
Barito Timur	9 -	1 -	7 -	1 -
Barito Utara	4 -	1 -	3 -	- -
Murung Raya	44 -	18 -2	26 +2	- -
TOTAL	397	214	164	19

Sumber Data : Media Center Gugus Tugas Covid-19 Kalteng

Gambar 1. Data Sebaran Pasien Covid-19 KalimantanTengah

Sumber: Media center gugus tugas Covid-19 Kalteng

Melihat gambar sebaran pasien Covid-19 Kalimantan Tengah bahwa kota Palangka Raya merupakan kota zona merah yang berbahaya dalam perkembangan pandemi Covid-19. Pandemi awal virus ini dikota Palangka Raya menurut Media Center Gugus Tugas Covid-19 Kalteng adalah masyarakat yang memiliki riwayat perjalanan kegiatan Ijtima Ulama di Gowa Sulawesi Selatan, masyarakat yang melakukan perjalanan keluar negeri, masyarakat yang melakukan kunjungan keluar kota, dan beberapa masyarakat yang tertular transmisi lokal.

Pemerintah kota Palangka Raya dalam Penanganan Covid-19 di Hari Raya Suci bekerjasama dengan tokoh-tokoh umat setiap agama, menghimbau agar para tokoh memberikan pencerahan bagaimana cara yang tepat melaksanakan hari raya pada situasi pandemic Covid-19. Hari raya suci tetap dilaksanakan akan tetapi cara pelaksanaanya harus mematuhi prosedur protokol kesehatan penanganan Covid-19 seperti: melakukan persembahyangan dirumah masing-masing, tidak menimbulkan kerumunan, menyediakan antiseptik disetiap rumah ibadah, melakukan penyemprotan disinfektan diareal rumah ibadah dan perumahan masing-masing.

Tahun 2020 hari raya suci secara bersamaan terkena dampak virus Corona yang sangat mengancam ini, seperti: umat Hindu melaksanakan hari raya Nyepi tanggal 25 Maret 2020, umat Kristen melaksanakan hari raya Paskah tanggal 10 April 2020, umat Budha melaksanakan hari raya Waisak tanggal 7 Mei 2020, Muslim melaksanakan hari raya Idul Fitri tanggal 24 Mei 2020. Walaupun demikian hari raya suci setiap agama yang ada tetap terlaksana dengan hikmad berjalan lancar seperti biasanya hanya saja ada pembatasan yang harus dipatuhi untuk menghindari penularan Covid-19 di kota Palangka Raya.

C. Kegiatan Sosial Berdana Punya Hari Raya Nyepi

Tujuan Pembangunan Nasional Indonesia adalah untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, yang sejahtera lahir bhatin, searah dengan tujuan agama Hindu yaitu Jagadhita dan Moksa. Dalam perkembangan dewasa ini untuk mengisi hasil dari pembangunan secara nasional harus di imbangi dengan kemajuan dan kemandirian sumber daya manusia di Indonesia, tak terkecuali untuk sumber daya manusia Hindu di seluruh pelosok Indonesia. Kehidupan beragama saat ini sudah sangat jelas tertata dan terurus oleh pemerintah melalui Kementerian Agama Republik Indonesia. Melalui kelembagaan Hindu, pembianaan tetap mengupayakan kemajuan dan perkembangan sumber daya manusia, ekonomi, pendidikan, ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga kedepan masyarakat Hindu semakin beradab dan mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional. Masyarakat Hindu merupakan masyarakat yang handal, saat ini telah mampu bersaing ditingkat nasional dan internasional, mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki sehingga menjadi kebanggan umat dan negara mewakili nama besar Hindu sehingga semakin dikenal dan mendapatkan apresisasi yang positif untuk dikenang.

Kitab suci Weda sangat berfungsi sebagai panutan utama dalam kehidupan manusia, sehigga sangat disucikan menjadi pengangan utama umat Hindu dalam keseharian digunakan sebagai penuntun, pengarah, aturan, dalam lika liku kehidupan manusia di dunia ini. Ajaran dharma menjadi stimulus dalam bertindak dan menata proses hidup sehingga menjadi kehidupan yang layak serta mampu beradaptasi dan bersaing selama menjalani karma yang harus dijalani dalam proses kehidupan ini. Yajna menjadi landasan dasar untuk bersikap dan berpikir iklas, mengembangkan jiwa untuk mengayomi, menumbuh kembangkan rasa saling menghormati, dan tidak lupa selalu

berserah dan memohon tuntunan-Nya sehingga selalu dituntun dan diarahkan dalam mengahapi proses kehidupan ini.

Dalam hidup sehat, kebahagiaan, dan kesuksesan merupakan impian setiap orang. Berbagai cara dan usaha dilakukan untuk mendapatkan kesuksesan, sujud, bhakti, dan kerja keras menjadi modal utama dalam mencapai kesuksesan, walaupun terkadang sulit tercapai akan tetapi jika dilakukan dengan disiplin dan sabar kelak akan tercapai. Apabila sudah sukses menurut ajaran agama Hindu sangat perlu melakukan yajna sebagai wujud rasa syukur atas apa yang telah diraihnya sehingga ada sikap dan perilaku yang seimbang berkat kesuksesan yang telah dicapainnya. Yadnya merupakan persembahan tulus ikhlas yang diberikan sebagai tuntunan dalam ajaran Dharma. Banyak yang bisa dilakukan untuk melaksanakan ajaran yajna salah satunya yaitu dana punya. Dana Punya wajib dilakukan bagi orang yang telah mampu memenuhi kebutuhan hidup baik kebutuhan hidup secara primer maupun skunder. salah satu yang terpenting dalam berdana punya adalah rasa sadar akan saling memiliki, iklas untuk berbagi, dan memahami betapa pentingnya hidup saling tolong menolong.

Kehidupan sosio kemasyarakatan menandai betapa pentingnya hidup saling menghormati, memahami, dan saling tolong-menolong satu sama lain. Tanpa dipungkiri manusia lahir telah membawa karma sesana masing-masing, kaya, miskin, cantik, ganteng, berpendidikan dan tak berpendidikan sudah menjadi suratan takdir lahir kedunia. Tuhan memberikan kemampuan dan cara hidup yang berbeda-beda bagi manusia tak terlepas dari kesuksesannya walaupun kadang kala sebagai manusia yang terikat akan keduniawian, rasa bersyukur terkadang terlupakan bagi mereka yang lupa akan kewajibannya untuk berbagi. Pada konsep olah rasa dan terimaksih atas kemurahan-Nya manusia dipandang perlu untuk melakukan dana punya baik itu berupa tenaga dan pikiran, harta benda, dan yajna, terlebih yajna yang Satwika.

Dalam kamus Bahasa Sanskerta (Surada 2015) dijelaskan tentang pengertian dana punya, di mana kata “Dana” memiliki arti: Derma, pemberian dan “Punya” artinya: suci, sumbangan, kebaikan, dan persembahan. Jadi dana punya artinya pemberian yang baik dan suci dengan tulus ikhlas. Kegiatan menolong merupakan kegitan yang sangat mulia, karena kita yakin dan percaya apapun yang kita sumbangkan hari ini akan berdampak positip bagi penerima dan bagi penderma, tidak perlu ditanyakan kapan akan hasilnya yang terpenting adalah membantu adalah salah satu perbutan yang mulia. Dana punya merupkan yajna yang Satwika wajib hukumnya bagi umat Hindu, bagi

yang memiliki kemampuan ataupun harta benda lebih untuk membantu kepada orang yang kurang mampu dan membutuhkannya. Membantu orang dalam berkebutuhan merupakan yajna yang utama jauh pahalannya dari pada membantu hanya untuk pamer walaupun nilainya berjumlah banyak, apalagi dana punya ini dilakukan pada saat musibah sedang terjadi inilah yang disebut dengan Satwika Yadnya.

Dana Punya merupkan Yajna yang Satwika wajib hukumnya bagi umat Hindu yang memiliki kemampuan ataupun harta benda lebih untuk membantu kepda orang yang kurang mampu dan membutuhkannya. Hal ini telah ditegaskan dalam susastra Hindu seperti: Weda Smerti, Manawadharmasastra, Sarascamuccaya, Slokantara, Ramayana, Nitisastra, Sanghyang Kamahayanikan, dan Lontar Yanya Prakerti.

Konsep pelaksanaan dana punya dilakukan dengan sebaik mungkin menurut ajaran Hindu yaitu: Uttarayana, sewaktu-waktu (Uttarayana, Swakala, Daksinayana), saat gerhana matahari dan gerhana bulan, serta dalam keadaan pascabaya. Dana Punya pada suasana pandemi Covid-19 merupakan langkah yang bagus dilakukan untuk membantu umat Hindu yang terdampak sehingga dapat membantu dan meringankan beban hidup selama pandemi ini berlangsung. Kegiatan ini merupakan kegiatan mulia wajib hukumnya bagi umat Hindu untuk berpunya sebagai wujud rasa syukur atas kesuksesan yang telah diraihnya selama hidup.

Dalam lontar *Sang Hyang Kahamayanikan* dijelaskan dana punya sebagai berikut:

1. Dana yaitu pemberian berupa harta benda kepada orang yang membutuhkan.
2. Atidana yaitu pemberian dengan hati yang tulus dan ikhlas walaupun mengorbankan perasaaan.
3. Mahatidana yaitu dana punya berupa pemberian dalam bentuk jiwa raga.

Lontar di atas menjelaskan bahwa: batuan punya itu tidak sekedar berwujud uang akan tetapi bisa juga dalam wujud yang lain, ketulusan dan keiklasan bagi orang yang membutuhkan adalah sebuah doa yang sangat menyembuhkan penyakit ataupun kekurangan bagi orang yang membutuhkan.

Dalam kitab suci Manawa Dharmasastra IV.226 disebutkan:

śraddhayeṣṭaṁ ca pūrtaṁ ca

nityaṁ kuryād atandritah

śraddhākrte hyakṣaye te

bhavatah svāgatair ddhanaih.

Terjemahannya:

> Ia hendaknya tanpa mengenal jerih payah, selalu menghaturkan upacara-upacara kurban serta melakukan kegiatan amal yang dilaksanakan penuh kepercayaan pada Tuhan, sebab persembahan dan pekerjaan amal dilakukan dengan kepercayaan dan dengan uang yang didapat secara halal, mendapatkan pahala selamanya.

Susastra Hindu di atas menjelaskan bahwa dalam menjalani kehidupan hedaklah selalu melaksanakan yadnya dengan uang yang diperoleh dengan jalan yang benar, sebab jika sudah dilakukan dengan cara yang baik dan benar akan mendapatkan pahala yang luar biasa selama hidupnya. Begitu juga dengan Berdana Punya hendaknya uang yang digunakan untuk berdana punya diperoleh dari jalan yag benar bukan dari hasil sebuah kejahatan. Dalam kitab suci Atharwa Weda III.15.6 juga disebutkan:

> Berdermalah untuk tujuan yang baik, dan jadikanlah kekayaanmu bermanfaat. Kekayaan yang didermakan untuk tujuan luhur tidak pernah hilang. Tuhan Yang Maha Esa memberikan rejeki yang jauh lebih banyak kepada mereka yang mendermakan kekayaannya untuk kebaikan bersama.

Kutipan pada kitab suci Atharwa Weda di atas menjelaskan bahwa: berderma merupakan perbuatan yang baik, jika kekayaan yang diperoleh dengan benar dan didermakan pada orang yang membutuhkan Ida Sanghyang Widhi Wasa akan memberikan rejeki jauh lebih banyak akibat dari perbuatan baiknya kepada orang yang sedang membutuhkan.

Dalam kitab suci Reg Weda V.34.7 disebutkan bahwa:

> Tuhan Yang Maha Esa tidak akan memberikan anugrah kepada orang-orang yang memperoleh kekayaan dengan tidak jujur. Demikian pula yang tidak mendermakan sebagian miliknya kepada orang-orang miskin dan sangat memerlukan. Tuhan Yang Maha Kuasa akan mengambil kekayaan dari orang-orang yang tamak dan menganugrahkannya kepada orang-orang yang dermawan.

Kitab suci di atas menjelaskan bahwa, jika memiliki kekayaan sebaiknya didermakan kepada umat yang sedang membuthkan walaupun tidak banyak tetapi dapat memberikan manfaat, sebaliknya jika memiliki kekayaan akan tetapi tidak didermakan kelak kekayaannya akan habis dan *Ida Sanghyang Widhi* akan memberikan kepada orang yang iklas dan rajin berderma.

Dalam kitab suci Manawadharmasastra 1.86 dinyatakan bahwa:

> *Pada zaman Krtayuga, Tapalah yang paling utama,*
>
> *pada zaman Traitayuga dinyatakan yang utama adalah Jnana,*
>
> *pada zaman Dvapara adalah Yajna dan*
>
> *pada zaman Kaliyuga yang sangat utama adalah Dana*.

Kitab suci di atas memberikan penjelasan bahwa, pada zaman Kaliyuga yang sangat utama adalah dana/uang. Walaupun dalam tindakan sebagai masyarakat sosial yang utamanya saling membutuhkan akan tetapi pada jaman ini kebutuhan akan sesuatu dan lain hal dapat diselesaikan dengan uang. Dalam suasana musibah virus corona Covid-19 umat Hindu di kota Palangka Raya melalui Parisada Hindu Dharma Indonesia, Wanita Hindu Dharma Indonesia, Suka Duka kota Palangka Raya, kampus Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya dan beberapa organisasi Hindu yang ada di kota Palangka Raya lainnya, bersama-sama menggalang dana untuk membantu masyarakat Hindu yang terkena dampak virus Corona Covid-19.

Penggalangan dana ini tidak saja berupa uang akan tetapi bisa juga berupa kebutuhan bahan pokok lainnya seperti: beras, gula, minyak goreng, mie instan, teh, kopi. Ada juga yang menyumbangkan alat kesehatan seperti: masker, handsnitizer antiseptic, dan kebutuhan lain yang sifatnya dibutuhkan pada situasi pendemi ini berlangsung. Pada penggalangan dana ini diperoleh dana kurang lebih diperkirrakan 70an juta rupiah, puluhan sak beras, puluhan dus mie instan, puluhan kg gula putih, dan puluhan kg minyak goreng. Kriteria orang yang dibantu pada penggalangan dana ini yaitu, mahasiswa Hindu yang tetap berada dikota Palangka Raya, umat Hindu yang ekonominya rendah, orang tua jompo, penjaga pura dan balai Hindu Kaharinngan, serta para pemangku yang bertugas di pura kota Palangka Raya. Situasi seperti ini menggambarkan betapa pentingnya hidup secara harmoni saling tolong menolong, membantu bagi orang yang membutuhkan.

SIMPULAN

Perayaan Nyepi di tengah pandemi covid-19 di kota Palangka Raya mengajarkan kesadaran cara hidup bersih dan disiplin. Menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarga serta menyadari bagaimana pentingnya menjaga rasa persaudaraan saling membantu, menjaga kerukunan intern dan antar umat beragama disaat pendemi covid-19 sedang terjadi. Pemerintah pusat maupun daerah selalu menghimbau masyarakat agar memahami bahaya dan dampak ganasnya penularan virus Covid-19 ini.

Melalui gugus tugas protokol kesehatan diseluruh daerah di Indonesia dibantu TNI, Polri, dan tokoh agama bahu membahu mengingatkan dan menyadarkan akan dampak bahaya virus covid-19. Kota Palangka Raya merupakan kawasan zona merah penularan virus Covid-19. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK. 01.07/Menkes/294/2020 Tertanggal 7 Mei 2020 tentang Penetapan PSBB di Wilayah Kota Palangka Raya dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Pemerintah pusat melalui kementerian kesehatan mengeluarkan surat keputusan PSBB terhitung mulai tanggal 11 Mei sampai14 hari kedepan dengan harapan kawasan zona merah ini bisa kembali normal dan terhindar dari virus Covid-19.

Dalam rangka perayaan Nyepi di tengah pandemi Covid-19 umat Hindu di kota Palangka Raya tetap melaksanakan rangkaian upacara Nyepi dari Melasti, Tawur Kesanga/Mamapas Lewu, dan Ngembak Geni dengan tahapan yang sangat sederhana mengikuti himbauan tata cara pelaksanaan upacara Nyepi dari PHDI Pusat di Jakarta. Proses rangkaian upacara Nyepi dilaksanakan di areal pura Pitamaha bersama beberapa perwakilan dari pemangku, suka duka, perwakilan tempek, dan perwakilan organisasi Hindu. Pada pelaksanaan upacara tersebut juga tetap mengikuti aturan gugus tugas protokol kesehatan penanganan Covid-19 di kota Palangka Raya yaitu tetap menggunakan masker dan disinfektan.

Selain dari pada pelaksanaan upacara Nyepi panitia pelaksana bantua sosial dalam rangka hari raya Nyepi juga mengadakan penggalagan dana, bisa berupa uang tunai, beras, minyak goreng, masker, dan kebutuhan lainnya, hasil dari penggalangan dana ini diberikan kepada mahasiswa Hindu di kota Palangka Raya, umat Hindu yang tidak mampu, orang tua jompo, dan bebrapa orang yang membutuhkan karena keadaan ekonomi selama pendemi Covid-19 ini berlangsung. Rasa saling memiliki, kekeluargaan, rukun, dan damai sangat

terlihat pada situasi perayaan Nyepi di tengah pandemi Covid-19. Kompleksitas keberagaman perayaan hari raya Nyepi di tengah pandemi Covid-19 pada tahun 2020 menghasilkan dan menumbuhkan jiwa yang solid, bhakti kepada Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sanghyang Widhi Wasa dan mengedepankan semangat kekeluargaan, berbangsa, dan bernegara.

DAFTAR PUSTAKA

Geertz, C. (1981). The Religion og Java teij. Aswab Mahasin (Jakarta: Dunia Pustaka Jaya, 1981), hal, 241-268.

Koentjaraningrat (1979) Manusia dan Kebudayaan Indonesia. Jakarta: Djambatan,

Panitya Penyusun Penterjemahaan. 1973. Sanghyang Kamahayanikan. Jakarta: Proyek

Penterjemahaan Kitab Suci Hindu dan Buddha Departemen Agama R.I.

Pudja, G., & Sudharta, T. R. (2002). Manawa Dharmasastra (Manu Dharmasastra). Jakarta: CV. Felita Nusantara Lestari.

Masrul, Abdillah, L. A. and Tasnim (2020) ‘Pandemik COVID-19 Pesoalan dan Refleksi di Indonesia’. Surabaya: Yayasan Kita Menulis, p. 198.

MD, W. Z. (2020) ‘The Coronavirus Prevention Handbook 101 Based Tips That Cloud Save Your Life’, Wuhan Center for Disease CoMD, W. Z. (2020). The Coronavirus Prevention Handbook 101 Based Tips That Cloud Save Your Life. Wuhan Center for Disease Control & Prevention, 1–120.ntrol & Prevention, pp. 1–120.

Of Sayanacarya Bhasya (2015) Atharvaveda Samhita III. Surabaya: Paramita

Of Sayanacarya Bhasya (2015) Rg. Veda Samhita. Surabaya: Paramita

Republik Indonesia, Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK. 01.07/Menkes/294/2020 Tertanggal 7 Mei 2020 tentang Penetapan PSBB di Wilayah Kota Palangka Raya dalam rangka percepatan penanganan Covid-19.

Surada. I Made (2007) Kamus Sanskerta Indonesia. Denpasar: Widya Dharma.

Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri (2013) 'Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen', Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.

Beryoga Di Rumah, Selaras Dengan Pencegahan Covid-19

I Wayan Nerta
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

PENDAHULUAN

Kesehatan bukan segala-galanya, tetapi segalanya akan kurang berarti jika tidak sehat. Selogan itu menjadi bermakna penting ketika seseorang menghargai kesehatan pada masa hidupnya. Hidup sehat merupakan dambaan setiap orang. Memiliki badan serta anggota tubuh yang sehat tentunya menjadi idaman setiap orang. Ketika memiliki tubuh yang sehat maka akan menjadi tolak ukur bahwa bagian-bagian tubuh itu sendiri menandakan sehat pula. Bagi sebagian masyarakat yang menghargai pentingnya kesehatan, sebuah gaya hidup sehat menjadi pola yang bersifat rutin di sela-sela aktivitas hidup sehari-hari.

Memilih keputusan hidup dengan gaya hidup sehat, bukan berarti harus mengeluarkan biaya mahal yang tidak sedikit. Fasilitas mewah yang serba mahal serta asupan makanan yang enak di rasa terkadang disejajarkan dengan gaya hidup sehat. Anggapan seperti itu tentu tidakan semuanya benar. Minum segelas air putih setiap pagi hari baru bangun akan lebih sehat jika dibandingkan minum segelas bir pada waktu yang sama. Walaupun harga segelas air putih lebih murah dan jauh berbeda dengan segelas bir. Meluwasnya wabah virus corona atau COVID-19 di dunia, termasuk di Indonesia, pemerintah membuat kebijakan mengantisifasi dampak dari virus tersebut. Kebijakan tersebut seperti bekerja di rumah, para pelajar dan mahasiswa belajar di rumah, dan beribadah di rumah terus disosialisasikan. Perusahaan-perusahaan yang melibatkan banyak tenaga kerja juga diminta supaya karyawannya bekerja dari rumah. Kebijakan ini tentu bertujuan jelas

adalah untuk mencegah meluasnya penyebaran wabah virus corona (Covid-19).

Para karyawan, siswa, mahasiswa dan masyarakat untuk bekerja, belajar dan beribadat dari rumah work from home (WFH) tentu mendapat banyak tantangan dan menimbulkan permasalahan baru. Tantangan itu seperti bagaimana menjaga konsentrasi atau fokus dari berbagai gangguan, menjaga kebugaran tubuh karena akttifitas keluar berkurang. Di sisis lain, saat di rumah juga tetap dituntut untuk produktif menyelesaikan tugas-tugas serta melalukan aktivitas lain menghindari kebosanan. Meskipun himbauan tetap berada di rumah untuk mengisolasi diri, bukan berarti berdiam diri tidak bisa melakukan kegiatan apapun seperti menjaga kebugaran tubuh. Tetap berada di rumah WFH tidak menjadi alasan untuk malas menjaga kebugaran tubuh. Menjaga kebugaran tubuh dengan olah raga akan dapat meningkatkan imunitas tubuh serta mencegah terpaparnya penularan virus Covid-19.

Yoga merupakan salah satu jenis olah raga yang dapat dilakukan di rumah di tengah-tengah pandemi virus corona. Gerakan-gerakan yoga yang halus dan pelan bukan saja memberikkan manfaat kesehatan kebugaran tubuh tetapi juga dapat memberikan manfaat di bidang mental mengurangi kecemasan.

PEMBAHASAN

A. Yoga Meningkatkan Kebugaran Tubuh.

Yoga merupakan cara untuk mencapai keselarasan antara badan fisik, pikiran dan jiwa atau roh karena gerakan yoga dapat memengaruhi fisik dan mental untuk menjadi sehat, sehingga jiwa terkonsentrasi. Maka peranan yoga di sini sangat jelas membawa pikiran menjadi tentram dan merenungkan kebebasan jiwa yang abadi (Somvir, 2009: 17). Manusia sebagai mahluk individu merupakan kesatuan antara jiwa dengan badan, kesatuan antara psikis dengan fisik, sehingga terdapat suatu ungkapan, bahwa di dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat dan di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Manusia sebagai mahluk sosial artinya di dalam meyakini kehidupan manusia berinteraksi dengan sesamanya dan dengan alam sekitarnya.

Pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani harus mendapat perhatian dan dilakukan latihan secara terus menerus. Melatih badan jasmani dilakukan

dengan membiasakan hidup teratur, disiplin dan makan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Melatih rohani, dilakukan dengan meluaskan dan meningkatkan kesadaran rohani secara terus menerus, maka jiwa akan menjadi semakin cerah dan kuat dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Suka duka akan diterima dengan sikap yang teguh dan seimbang.

Ajaran yoga, adalah : anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan kehidupan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas.

1. Tahapan Peregangan/ Pawana Muktasana

Pavana berarti 'angin'; mukta berarti 'membebaskan'; dan asana berarti 'sikap badan'. Oleh karena itu Pavanamuktasana adalah sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh (Satyananda Saraswati,2002;19). Gerakan rangkaian Pavana Muktasana sangat sederhana, namun rangkaian tersebut paling efektif dalam mengatur apa yang di India dikaitkan sebagai watak : lendir (kapha), angin (vata), dan asam atau empedu (pitta).

Menurut ilmu pengobatan kuno yang dikenal dengan Ayurveda, tiga kecenderungan ini mengatur semua fungsi tubuh. Jika suatu ketidakberesan muncup pada fungsi tubuh mereka, maka reaksi negatif terjadi pada metabolisme tubuh dan mengakibatkan penyakit. Angin (vata) tidak hanya menyangkut lambung perut dan gas-gas usus tetapi juga terhadap angin yang dibentuk pada setiap persendian pada tubuh, karena selama-reaksi kimiawi tidak tepat, sakit rematik dan kekakuan akan terjadi. Asam dan air empedu (pitta) mengacu pada getah-getah yang penting untuk pencernaan dalam zat seperti asam uric yang harus dikeluarkan dari tubuh secara teratur. Jika ada asam yang berlebihan dalam jaringan tersebut, maka kegagalan fungsi pada organ-organ tertentu akan terjadi.

Latihan Pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh, terutama dari persendian. Latihan-latihan tersebut berguna bagi orang-orang yang sedang dalam masa penyembuhan dan orang-orang yang mempunyai kesulitan menggerakan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama di tempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut lewat latihan-latihan ini. Latihan-latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit-penyakit pada otot. Beberapa latihan

Pawanamuktasana seperti penekukukan jari kaki, penekukukan pergelangan kaki, pemutaran pergelangan kaki, mengengkolkan pegelangan kaki, gerakan setengah kupu-kupu yaitu melipat kaki kanan dan meletakkan di atas paha kiri dan sebaliknya.

Kemudian gerakan paha kanan kanan/ kiri naik turun secara bergantian. Gerakan kupu-kupu penuh dengan duduk kedua jari kaki bertemu dengan mengepak-mengepakan paha naik turun ke lantai. Ada banyak gerakan peregangan Pawana Muktasana, yang intinya merupakan gerakan-gerakan penguluran atau peregangan sebelum melakukan asana tahap selanjutnya.

2. Surya Namaskara (Penghormatan pada Matahari)

Surya Namaskara merupakan cara yang baik untuk mengendorkan seluruh perendian dan otot-otot dalam tubuh serta memijat seluruh bagian tubuh bagian dalam. Surya Namaskara terdiri dari 12 sikap badan, satu putaran yang lengkap terdari 12 sikap badan dilakukan dua kali berturut-turut (Satyananda Saraswati, 2002;133). Surya Namaskara juga berarti penghormatan kepada Dewa Matahari sebagai pemberi kekuatan tunggal bagi kehidupan yang ada di alam jagat raya ini. Rangkaian gerakan ini memberikan peregangan mendalam pada seluruh tubuh. Berlatih Surya Namaskara secara teratur merupakan salah satu metode yang paling cepat untuk mendapatkan tubuh yang lentuk.

Disamping itu melakukan kegiatan Yoga merupakan pencegah stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental. Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan Yoga dan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Latihan Surya Namaskara apabila dilakukan tersendiri hanya membutuhkan waktu kira-kira selama 5-15 menit latihan untuk mendapatkan hasil yang sangat cepat dan bermanfaat. Oleh karena itu sangat cocok bagi orang-orang yang aktif seperti para karyawan, pengusaha yang sibuk, ibu rumah tangga yg mengelola keluarga, siswa yang menghadapi pelajaran dan ujian. Demikian juga bagi mereka yang menghabiskan waktunya untuk berpikir seperti para ilmuwan. Dengan adanya pembatasan kegiatan sosial di luar, menjaga kebugaran tubuh dengan yoga setelah aktifitas WFH tentu menjadi salah satu pilihan.

Dua belas gerakan Surya Namaskara oleh (Satyananda Saraswati,2002;133-145) adalah sebagai berikut.

a. Pranamâsana (Sikap berdoa)

Gerakan pranamâsana merupakan gerakan asanas awal dalam melakukan Yoga Surya Namaskara. Sikap tangan di dada dalam pranamâsana ini dinamakan anjali mudra. Nafas diatur secara normal pelan dan dalam. Sikap ini dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan di antaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi dalam pranamâsana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus, ini berperan penting sebagai anti bodi yang merupakan pertahanan terhadap bakteri, virus, kangker. Thymus juga memiliki fungsi penukaran zat-zat mineral terutama kapur dan fospor. Mantra : Om Mitra ya Namaha : (Penghormatan pada teman semuanya).

b. Hasta Uttâsana (Sikap kedua lengan terangkat).

Hasta uttâsana, sebagai posisi ke-2 dari Surya Namaskara merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hasta uttâsana ini terletak pada viśudhi cakra. Tahapan gerakan hasta uttâsana memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru-paru.

Mengangkat kedua tangan dan meregangkan tubuh ke depan dan ke belakang, dan dikombinasikan dengan tarikan nafas ketika mengangkat kedua lengan, akan dapat memberikan pijatan yang lembut pada isi perut, yang dapat meningkatkan sistem pencernaan. Peregangan ke atas dapat memberikan daya tarik pada tulang belakang, yang berguna untuk menjaga kesehatan dari jaringan tulang rawan spons diantara tulang panggung dan menyesuaikan syaraf-syaraf tulang belakang. Posisi ini juga dapat mengurangi berat badan, yang mungkin timbul karena wisuddhi cakra dan kelenjar thyroid, yang mempercepat metabolisme. Pada saat melakukan gerakan ini, dapat dirasakan penarikan pada tubuh bagian depan dan menekan bagian belakang leher sehingga membuat otot lengan dan bahu menjadi sangat ringan. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan hasta uttâsana yaitu. “Om Ravaye Namaha” (Penghormatan kepada yang bersinar cemerlang).

c. Pâdahastâsana (Sikap membungkuk ke depan)

Gerakan pâdahastâsana merupakan posisi ke-3 dari Suryanamaskara membungkuk ke depan, sampai pada kedua jari-jari tangan menyentuh lantai. Bagi tubuhnya yang lentuk akan mampu menyentuh lutut dengan dahinya. Konsentrasi dalam pâdahastâsana ini terletak pada swadhisthana cakra. Nafas dihembuskan ketika tubuh membungkuk ke depan. Gerakan pâdahastâsana berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Memperbaiki peredaran darah, membuat tulang belakang lemas dan menyelaraskan saraf-saraf tulang belakang. Adapun mantra yang diucapkan dalam gerakan pâdahastâsana yaitu: "Om Suryaya Namah" (Penghormatan pada ia yang menyebabkan kegiatan).

d. Asva Sancalanasana (Sikap menunggang kuda).

Asva Sancalanasana merupakan gerakan posisi ke- 4 dengan merentangkan kaki kanan ke belakang, pada waku yang sama tekuklah lutut kiri. Kedua lengan lurus menyentuh lantai, tariklah nafas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang.. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot perut, paha bagian dalam, lutut, kaki yang kuat dan kelegaan di tulang punggung dan pergelangan kaki. Konentrasi dari gerakan ini terletak pada Ajna cakra. Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan. Hal ini tentu sangat baik untuk orang-orang yang kelebihan berat badan karena membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan. Adapun mantra yang diucapkan dari gerakan ini yaitu: "Om Banave Namaha" (Penghormatan kepada yang menerangi).

e. Parwatasana

Gerakan Parwatasana merupakan posisi ke-5 Surya Namaskara. Luruskan kaki kiri ke belakang dan letakkan kaki kiri di samping kaki kanan. Kedua kaki lurus ke belakang, pantat diangkat membentuk posisi segi tiga atau gunung (parwata). Hembuskan nafas selama meluruskan kaki kiri dan membungkukkan tubuh. Konsentrasi dalam Parwatasana pada Wisudhi cakra, bisa membantu meningkatkan syaraf dan otot pada kedua lengan dan kaki. Gerakan ini dapat membantu memperkuat kedua kaki sehingga postur menjadi

lebih seimbang. Mantra “ Om Khagaya Namah” (Sembah pada yang bergerak cepat di langit).

f. Astangga Namaskara

Gerakan Astangga Namaskara merupakan posisi ke-6, gerakan dengan merebahkan tubuh posisi telungkup, pinggul dan perut sedikit terangkat Posisi akhir hanya jari-jari kedua kaki, kedua lutut, dada, kedua telapak tangan dan dagu yang menyentuh lantai. Nafas dihembuskan. Konsentrasi dalam Astangga Namaskara ini terletak pada Manipura cakra. Tahapan dengan gerakan Astangga Namaskara berfungsi memberikan peregangan pada bagian otot kaki lengan dan memperkuat dada. Adapun mantra dalam gerakan aśva sañcalasanâsana yaitu : “Om Pusne Namaha” (Penghormatan pada pemberi kekuatan).

g. Bujanggasana (Sikap Kobra)

Gerakan bhujanggāsana sebagai posisi ke-7 dari Surya Namaskara merupakan gerakan yang memberi penekanan dinamis pada rongga dada dan perut sehingga gerakan ini dapat meregangkan tulang belakang dan leher belakang. Posisi telungkup, angkatlah tubuh dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan. Lenturkan kepala ke belakang seperti menengadah. Tariklah nafas ketika mengangkat tubuh dan melengkungkan punggung. Konsentrasi dalam bhujanggasana ini terletak pada Swadhistanacakra. Asanas ini bermanfaat untuk mambantu menghilangkan berbagai penyakit perut, ketidakmampuan mencerna, dan sembelit. Mantra “Om Hiranya Garbha Ya Namah” (Penghormatan pada diri kosmis keemasan).

h. Parwatasana (Sikap Gunung).

Parwatasana merupakan gerakan posisi ke-8 dari gerakan Surya Namaskara merupakan pengulangan dari posisi ke 5. Hembuskan nafas selama pantat diangkat.Gerakan ini konsentrasinya terdapat pada Wisudhi cakra . Setelah posisi ini dilakukan dengan sempurna seperti gunung baru mengucapkan mantra yaitu : “ Om Maricaye Namah” (Penghormatan pada penguasa fajar).

i. Asva Sancalanasana (Sikap Menunggang kuda).

Asva Sancalanasana merupakan gerakan posisi ke- 9 sama dengan posisi ke 4 dari Surya Namaskara. bermanfaat untuk menguatkan otot-otot perut, paha bagian dalam, lutut, kaki yang kuat dan kelegaan ditulang punggung dan

pergelangan kaki. Tariklah nafas ketika mengambil posisi akhir dari Aswa Sancalanasana ini. Konentrasi dari gerakan posisi yang ke 9 pada Ajna cakra. Selain itu gerakan ini juga bermanfaat untuk menghilangkan sakit pinggang, memperbaiki pencernaan dan memperbaiki nafsu makan. Hal ini tentu sangat baik untuk orang-orang yang kelebihan berat badan karena membantu dalam mengurangi kelebihan lemak yang akan dapat membantu meregangkan isi rongga perut, dan memperbaiki sistem pencernaan. Intinya asanas ini bermanfaat bagi semua organ perut, terutama hati dan ginjal. Asanas ini menempatkan kembali berbagai salah urat, menghilangkan sakit punggung dan menjaga tulang belakang yang lemas dan sehat. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini yaitu "Om Adityaya Namah" (Penghormatan pada putra Aditi).

j. Padahastasana

Gerakan Padahastasana merupakan gerakan ke-10 dan pengulangan dari gerakan ke-3 dari Surya Namaskara. Gerakan pâdahastâsana berfungsi melenyapkan atau mencegah sakit perut atau berbagai penyakit perut. Mengurangi kelebihan lemak pada perut, memperbaiki pencernaan, membantu dan menghilangkan sembelit. Mantra dari gerakan ini adalah : " Om Sawitre Ya Namah" (Penghormatan pada ibu yang penuh kebajikan).

k. Hasta Utanasana

Gerakan Hasta uttâsana, sebagai posisi ke 11 dan pengulangan dari gerakan ke-2 dari Surya Namaskara. Gerakan diyakini merupakan latihan membuka diri dalam berkomunikasi dengan kekuatan dan potensialitas yang mendalam. Konsentrasi dalam hasta uttâsana ini terletak pada viśudhi cakra. Tahapan gerakan hasta uttâsana memiliki beberapa fungsi diantaranya, untuk meningkatkan energi pada saluran frontal yang berasal dari muladara cakra, meregangkan isi perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, serta membuka seluruh bilik paru-paru. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Arkaya Namah "(Penghormatan pada yang pantas dipuji).

l. Pranamasana

Gerakan Pranamâsana merupakan gerakan asanas awal dan akhir dalam melakukan Yoga Surya Namaskara. Sikap tangan di dalam pranamâsana ini

dinamakan anjali mudra, dilakukan sebagai bagian dari latihan yoga fisik dengan tujuan untuk mencapai beberapa keuntungan di antaranya, membantu untuk mengurangi stres mental dan kecemasan oleh karena itu digunakan untuk membantu praktisi dalam mencapai fokus dalam keadaan tenang. Konsentrasi dalam pranamâsana ini terletak pada anahata cakra atau kelenjar thymus. Adapun mantra yang mengiringi gerakan ini, yaitu "Om Baskaraya Namah" (Penghormatan kepada yang membawa pencerahan). Suryanamaskara merupakan dua belas rangkaian gerakan dari beberapa asana dengan pengulangan beberapa gerakan asana. Dua belas gerakan asana ini jika dilakukan dengan repetisi 2 sampai 3 set setiap hari akan dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan derajat kesehatan tubuh.

B. Yoga dan Pengendalian Goncangan-goncangan Pikiran.

Ajaran yoga memandang tubuh dan pikiran keduanya harus dirawat dengan baik. Tubuh dirawat dengan bermacam gerakan sikap asana untuk memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh. Sementara pikiran dirawat dengan mengendalikan keinginan-keingan yang dapat menjerumuskan tubuh itu sendiri. Pentingnya mengendalikan pikiran dapat dilihat pada salah satu sutra dari Yoga Sutra Patanjali I. 2 Samadhi Pada yang berbunyi : Yogas Citta Wrtti Nirodhah : Yoga adalah pengekangan benih benih pikiran (Citta) dari pengambilan berbagai wujud (perubahan Wrtti) (Mayor Polak,1979 ;279).

Pengendalian goncangan pikiran sangat penting dalam hidup ini. Dengan pikiran yang tenang dan seimbang akan dapat membantu dalam mejalani hidup ini. Delapan bagian dari ajaran Yoga yang dikemas dalam Astangga Yoga (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana dan Samadhi) merupakan suatu ajaran yang sangat mulia dari Rsi Patanjali. Pranayama merupakan bagian dari Astangga Yoga itu diyakini mampu mengendalikan goncangan-goncangan pikiran. Pranayama merupakan latihan pengaturan nafas keluar masuk O2 ke dalam tubuh. Sudah sejak berabad-abad lamanya orang mengetahui bahwa orang dapat menguasai hawa nafsu pada satu pihak dan goncangan mental pada pihak lain dengan melatih penguasaan nafas (Mayor Polak, 1979; 146). Latihan pengaturan nafas atau Pranayama juga mampu menurunkan kecemasan. Dalam situasi Covid-19 ini pikiran-pikiran cemas tentu akan mengurangi imun atau kekebalan tubuh itu sendiri.

Kata Pranayama berasal dari bahasa Sansekerta: prana = nafas, kekuatan hidup, kekuatan yang sangat penting atau utama yang meliputi seluruh kosmos; dan yama adalah perluasan, pengembangan, pengendalian.

Pranayama dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi dan meningkatkan energi yang sangat penting yang pada akhirnya menimbulkan pengendalian yang sempurna pada aliran prana dalam tubuh (Svami Satyananda Saraswati, 2002).

Mayor Polak (1979) Pranayama sebagai arti tehnik khusus sebagai salah satu dari kedelapan sendi Yoga, diciptakan oleh Rsi Patanjali dan dipakai dalam Yoga Sutra. Pranayama merupakan cara mengendalikan atau pengaturan pernafasan atau pengembangan kekuatan hidup. Secara tradisional prana dalam tubuh dibagian dasar yang dikenal secara bersama-sama dengan Panca prana (lima prana) yaitu prana, apana, samana, udana dan vyana (Svami Satyananda Saraswati, 2002).

Nafas adalah sumber vital kehidupan makhluk hidup, baik manusia, hewan, maupun tumbuhan. Pada saat seorang bayi lahir di dunia, pertama kali yang dilakukannya adalah bernafas. Pada saat seseorang menemui detik-detik terakhir hidupnya, yang dilakukannya adalah menghembuskan nafas terakhir. Pernafasan itu sendiri adalah pergerakan terus menerus berganti-ganti antara penarikan dan penghembusan udara yang dilakukan agar seseorang tetap bernafas untuk hidup. Pernafasan juga berhubungan dengan vitalitas atau energi kita. Kebiasaan dan pola bernafas kita memengaruhi langsung tenaga kita, bisa meningkatkan vitalitas kita sehingga kita penuh energi dan sehat, atau sebaliknya bisa menurunkan vitalitas kita dan membuat lesu dan mudah sakit. Dalam bahasa bali Pranayama disebut juga dengan ngunda bayu atau mengatur napas. Dalam berkesian orang Bali aspek bayu juga merupakan bagian yang membangun taksu yaitu bayu, sabda dan idep. Dengan menguasai semua elemen yang tercakup dalam aspek (bayu) seseorang telah mempelajari keterampilan teknis dari kesenian ini (Dibia, 2014; 86)

Pranayama dalam yoga adalah latihan untuk mengendalikan pernafasan agar kapasitas paru menjadi lebih besar, sehingga kita mampu memasukan udara ke dalam paru lebih besar lebih banyak dari pada orang yang tidak melakukan Pranayama atau latihan pengaturan pernafasan. Di samping itu otot – otot punggung dan perut menjadi lebih kuat. Bernapas merupakan salah astu ciri dari mahlkuk itu hidup. Demikian pula halnya dengan manusia dalam kehidupannya setiap saat selalu dia bernafas. Jika berhenti atau tidak bernapas selamanya maka manusia atau mahlkuk hidup itu sebagai pertanda tidak hidup. Svami Visnudevananda dalam Awadutika Anandamitra Acarya (2001) mengatakan :

Setiap mahluk hidup bergantung pada pernapasan, dan berhenti bernapas berarti berhenti hidup. Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai pada tarikan napas terakhir kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernapasan. Secara konstan kita memakai " kekuatan hidup" kita atau energy prana kita dalam berpikir, berbuat berkeinginan atau menggerakan otot-otot. Sebagai konsekwensinya perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernapasan itu sendiri.

Bernapas memang sudah dilakukan orang sejak dia lahir ke dunia dan bernapas juga tidak ada yang mengajarkannya. Bernapas bagi manusia demikian pula halnya mahluk hidup lainnya merupakan aktivitas yang bersifat otonom, artinya dia berjalan dengan sendirinya tanpa dipengaruhi oleh kesadaran kita. Pada waktu sedang istiraht, tidur, dan bahkan ketika orang akan terus bernapas. Walaupun bernapas itu bersifat otonum dia berjalan dengan sendirinya, tapi bernapas juga dapat diatur oleh pikiran atau kehendak manusia itu sendiri. Manusia bisa saja menahan napas untuk berhenti bernapas, berhenti menghirup udara.

Tetapi aktivitas ini tentu tidak bisa dilakukan dengan durasi waktu yang lama. Manusia hanya bisa berhenti bernapas atau menahan napas hanya beberapa detik atau menit dan tidak mungkin bisa menahan napas selama berjam-jam. Ketika manusia mencoba menahan napas yang lebih lama, terdapat ada sesuatu kekuatan yang melawan pikiran maupun kehendak kita untuk menahan napas yang lama itu, sehingga mengharuskan untuk bernapas sekuat-kuatnya. Seorang atlit pelari 100 meter ketika menjalankan tugasnya lari sekencang-kencangnya, sambil berlari dia akan menahan napas. Tetapi setelah pelari itu sampai mencapai finish dia akan bernapas sekuat-kuatnyanya.

Beranapas bagi manusia di samping bersifat otonum, bernapas juga dapat diatur oleh pikiran atau kehendak manusia. Pernapasan yang diatur yakni ditahan, diperpendek maupun diperpanjang pernapasannya. Pengaturan napas inilah dalam ajaran Yoga disebut dengan pranayama. Ngurah Nala (1992) pranayama adalah latihan pernapasan agar kapasitas paru menjadi lebih besar, sehingga kita mampu memasukkan udara ke dalam paru lebih besar atau lebih banyak dari orang yang tidak latihan pernapasan. Dengan pranayama otot-otot punggung dan perut akan menjadi lebih kuat.

Dalam pernapasan biasa tentu tidak banyak dapat menghirup udara. Maka para yogi selalu menekankan akan pentingnya pernapasan yang benar dan mereka mengembangkan serangkaian latihan khusus yang disebut pranayama untuk

memperbesar jumlah energy vital yang dihirup setiap bernapas. Dalam pernapasan normal, biasa kita hanya menghirup sedikit sekali prana dari atmosfer. Tapi bila kita berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur napas, kita dapat menyimpan sejumlah besar prana di dalam bermacam-macam pusat saraf atau cakra Awadutika Anandamitra Acarya (2001). Dengan demikian untuk mendapatkan prana yang oftimal dari alam ini maka perlu dilatih alat-alat pernapasan yang terdapat di dalam tubuh.

Latihan pranayama adalah untuk mendapatkan oksigen yang oftimal ke dalam tubuh. Di dalam udara terdapat 70 % Nitrogen, 23 % Oksigen dan sisanya berupa gas-gas Karbon-dioksida, Amoniak, Argon, Nitrat, benda-benda organis dan uap air. Padahal yang paling dibutuhkan oleh tubuh dari udara ini hanyalah oksigen. Penggunaan oksigen dalam tubuh diperlukan untuk membakar makanan sehingga keluar enegi atau tenaga (Ngurah Nala ; 1992). Untuk dapat menghirup oksigen yang oftimal ke dalam tubuh maka alat-alat pernapasan yang memegang peranan penting. Makin efektif alat-alat pernapasan itu maka akan semakin oftimal oksigen yang dapat dihiruf ke dalam tubuh. Rangkain latihan pranayama akan dapat mengefektifkan alat-alat pernapasan itu sendiri sehingga volume oksigen yang masuk ke dalam paru akan lebih oftimal.

Pranayama merupakan salah satu bagian dari *Astangga Yoga* atau delapan tahapan ajaran *Yoga Rsi Patanjali*. Mayor Polak (1979) Penyusun Yoga Sutra Patanjali memerinci empat jenis Pranayama antara lain :

1. Bahya-vrtti external, juga dikenal sebagai recaka yang diungkapkan dalam Sruti sebagai Parayate (pergi ke luar).
2. Abhayantara –vrtti internal, juga dikenal sebagai puraka, ini dalam Sruti disebut sebagai ayate (datang).
3. Bahya- Stambha vrtti- tetap di luar ; juga dikenal sebagai bahya kumbhaka. Ini dalam Sruti dikenal sebagai tisthate (beristirahat).
4. Antah -Stambha vrtti – tetap di dalam; juga dikenal sebagai antah-kumbhaka; inilah dalam Sruti disebut asina (yang tinggal).

Dari keempat jenis Pranayama dalam Yoga Sutra disebutkan yang ketiga dan yang keempat digolongkan di bawah nama stambha –vrtti (atau tetap). Sedangkan yang memberikan istirahat kepada nafas sesudah pengeluaran normal adalah bahya-stambha atau bahya kumbhaka. Demikan pula yang memberikan istirahat kepada napas sesudah menarik napas normal adalah

antah –stambha atau antah kumbhaka. Di samping itu Yoga sutra memberikan pula suatu jenis kumbhaka yang lain. Pada jenis yang terakhir ini orang harus menarik nafas dengan kuat (napas dalam) kemudian menghentikanya, memberikannya istirahat dan begitu pula kebalikannya, yakni mengeluarkan napas dengan kuat (napas-keluar-panjang) kemudian beristirahat. Jadi yang satu adalah keadaan tanpa bernapas sesudah menarik napas dalam, yang lain adalah keadaan tanpa bernapas sesudah napas-panjang keluar.

Kamajaya (2000) dalam pernafasan biasa kita menghiruf sedikit prana dari atmosfir. Tetapi bila kita berkonsentrasi dan dengan sadar mengatur pernafasan akan dapat menyimpan sejumlah besar prana. Mereka yang mempraktekan pernafasan yang dalam dan sistematis dapat merasakan efek yang nyata dari menghiruf prana. Kontrol pernafasan memberi kesehatan dan peningkatan vitalitas, melarutkan ketegangan emosi dan merilekskan pikiran. Di samping itu yang paling penting adalah mempercepat perkembangan spiritual, dengan menumpuk lebih banyak tenaga dalam yang kemudian dapat digunakan untuk meningkatkan pikiran dan memungkinkan seseorang untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi.

Senada dengan hal tersebut Emanuel Swedenborg dalam (Kamajaya; 2000) mengatakan "pikiran berawal dari berimbangan dengan vibrasi. Jika seseorang berpikir panjang ia menarik nafas panjang, dan bila ia berfikir cepat nafasnya bergetar dengan cepat, pikirannya diguncang kemarahan nafasnya kacau balau, jika jiwanya seimbang dan tenang maka begitu pula pernafasanya (tenang). Tatapi marilah kita buat kebalikannya: coba regangkan badan dan pada saat yang bersamaan bernafaslah seperti orang yang sedang marah dan ternyata itu tidak bisa dilakukan.

Pikiran yang harmonis berkaitan erat dengan pernafasan yang pelan, dalam dan teratur. Pikiran yang kacau mempercepat kerja jantung dan irama pernafasan. Kita semua mengalami kejadian ini, bila kita sesak nafas dan megap-megap kalau terserang emosi secara tiba-tiba. Pernafasan menjadi pendek dan tidaak teratur, bahkan dalam situasi yang sedikit tegang saja, waktu menunggu suatu tes wawancara. Sebaliknya, pernafasan yang cepat membatasi kemampuan mental.

Lukmanulhakim & Desti Agustina (2018) dalam penelitiannya Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) terhadap kecemasan Keluarga Pasien Kritis di Ruang ICU. Adapun hasil penelitiannya bahwa latihan pernapasan (Pranayama) dapat menyeimbangkan proses kerja saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat

menyebabkan reaksi relaksasi. Yoga dapat menstimulus pengeluaran hormone endorphin, yaitu *neuro peptide* yang dihasilkan oleh tubuh pada saat rileks dan tenang. Salah satu dari fungsi hormone ini adalah sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh tubuh khususnya yang diproduksi oleh otak yang dapat menstimulus adanya rasa nyaman. Rasa nyaman dan tenang mendorong kondisi otak dari pola Beta yang kacau menuju pola Alpa yang lebih teratur.

Gelombang alfa adalah gelombang Kreativitas, Relaksasi, Visualisasi. Kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar, sehat. Avadutika Anandamitra Acarya (2002). Gelombang alfa adalah saat kesadaran mulai tentram dan waspada, cirinya lambat (delapan putaran perdetik, tetap, berirama amplitude atau enersinya lebih tinggi). Kondisi gelombang alfha (8-13,9 Hz) adalah yang paling penting untuk menembus pikiran bawah sadar karena kondisi alfha bisa membuka pintu gerbang menuju 88% kekuatan alam bawah sadar. Kondisi alfha adalah kondisi yang sangat releks dengan irama gelombang yang teratur.

Dalam kehidupan sehari-hari (pernapasan biasa) adalah pernapasan pendek, cepat dan lebih banyak mempergunakan otot dada, hanya menggunakan paru-paru bagian atas dan tengah saja. Sedangkan paru-paru bagian bawah tidak aktif yang mengakibatkan paru-paru bagian bawah ini akan terisisi oleh udara yang “tergenang dan busuk” dan berakibat menurunnya vitalitas paru-paru karena kurangnya suplai oksigen ke paru-paru. Paru-paru bagian bawah ini akan menjadi tempat bersarangnya sumber penyakit dan infeksi (Shidma Yoga's Blog, January 6, 2010 at 8:34 am). Pernapasan yang biasa tentu tidak banyak memberikan efek atau manfaat bagi tubuh itu sendiri. Dalam menopang kehidupan sehari-hari diperlukan tubuh yang sehat dengan vitalitas yang oftimal. Menjaga tubuh yang sehat dengan selalu berupaya untuk membersihkan racun dalam tubuh. Tubuh yang sehat dan pikiran yang tenang adalah harapan bagi setiap manusia yang hidup di dunia ini.

Bernapas sebagai suatu hal yang biasa, namun perlu dipahami proses terjadinya menghirup udara itu sendiri. Bernapas adalah menghirup oksigen (O2) melalui batang tenggorokan akan masuk ke kantung-kantung udara (alveoli) yang terdapat di dalam paru-paru. Alvioli diselimuti oleh jaringan pembuluh darah. Oksigen yang masuk ke alveoli akan masuk ke dalam pembuluh darah dan mengikat sel darah merah, sel darah merah yang kaya akan oksigen ini mengalir ke seluruh tubuh dan otak. Racun dalam aliran darah yang berbentuk karbon dioksida (CO2) akan bergerak kearah yang berlawanan dan dikeluarkan pada saat menghembuskan napas. Dalam proses tersebut

paru-paru dan diafragma akan mengembang ketika menarik napas dan menekan ke bawah. Ketika menghembuskan napas diafragma akan mengempis dan menekan ke atas. Dengan gerakkan naik turunnya diafragma ini terjadilah pemijatan terhadap organ-organ dalam tubuh, hal tersebut memberikan efek detoksifikasi pada organ-organ dalam.

Ada beberapa teknik pernapasan dalam Hatta yoga yaitu : (1) Ujjayi : Pernapasan tenggorokan/ napas mendesir; (2) Brahmari : Pernapasan lebah/ napas mendengung.; (3) Shimbasana : Pernapasan singa/ melegakan tenggorokan ; (4) Sitali : Pernapasan lidah/ napas yang mendinginkan ; (5) Sitkari : Pernapasan gigi/ napas yang mendinginkan; (6) Anuloma Viloma : Pernapasan hidung alternative; (7) Kapalabhati : Pernapasan berkilau/ menghembus kuat (Shidma Yoga's Blog, January 6, 2010 at 8:34 am).

1. Napas Ujjayi

Tutup sebagian tenggorokan, sehingga ketika menarik dan hembuskan napas melalui hidung dengan mulut tertutup, udara akan masuk melintasi batang tenggorokan yang sempit dan udara ini akan menggetarkan pita suara bagian belakang, ketika menghembuskan napas ini akan menciptakan bunyi desiran. Pernapasan ini diterapkan dalam melakukan yoga dan bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas paru-paru dalam menampung oksigen yang diserap oleh pembuluh darah, meningkatkan vitalitas, membantu menenangkan pikiran, mengendalikan emosi dan memberikan ketenangan mental.

2. Napas Brahmari

Dengan mulut tertutup tarik napas melalui hidung, lalu bergumamlah sambil menghembuskan napas sepanjang mungkin. Pergunakan otot perut untuk membantu mengendalikan kestabilan napas saat menghembuskan napas. Pernapasan ini membantu membersihkan dan menguatkan sistem pernapasan dan pikiran, meningkatkan semangat, memberikan efek yang menenangkan pada tubuh.

3. Napas Shimbasana

Duduk ditopang dengan tumit kaki, punggung tegak, telapak tangan di atas paha. Tarik napas dalam-dalam lalu hembuskan napas dengan mulut dibuka lebar serta lidah dijulurkan keluar, pandangan mata diarahkan ke titik antara dua alis dan regangkan jari-jari tangan di atas lutut. Teknik ini melakukan

peregangan pada wajah dan lengan, bermanfaat untuk melegakan tenggorokan yang sakit serta penyakit pernapasan lainnya.

4. Napas Sitali

Saat menarik napas, julurkan lidah dan lipat kedua sisi lidah membentuk tabung (udara yang masuk akan terasa dingin melalui lidah), saat menghembuskan napas turunkan dagu, tutupkan mulut, letakkan ujung lidah dibelakang gigi dan hembuskan napas melalui hidung. Pernapasan ini memberikan efek mendinginkan tubuh, sangat baik dilakukuan pada cuaca panas, menenangkan saraf.

5. Napas Sitkari

Saat menarik napas lebarkan kedua bibir seperti sedang tersenyum, ambil napas melalui celah gigi, hembuskan napas melalui hidung. Teknik pernapasan ini sebagai alternatif dari Sitali apabila tidak dapat melakukan menggulungkan lidah.

6. Napas Anuloma Viloma

Angkat lengan kanan, tekuk jari telunjuk dan jari tengah, tutupkan lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari, tarik napas melalui lubang hidung sebelah kiri, tahan napas sejenak tutup kedua lubang hidung, lalu bukakan kedua lubang hidung dan hembuskan napas. Lakukan bergantian. Pernapasan ini membantu menyeimbangkan fungsi otak sebelah kiri dan kanan, menemangkan sistem saraf dan pikiran.

7. Napas Kapalabhati

Tarik napas dengan perut lalu cepat hembuskan dengan kuat. Dalam napas ini yang bekerja hanya otot perut (diafragma). Pernapasan ini bermanfaat untuk meredakan stres, membersihkan pikiran dari emosi negatif. Teknik pernapaasan tersebut di atas tidak saja memberikan kesehatan pada tubuh itu sendiri tapi juga memberikan pengendalian emosi sehingga akan memberikan ketenangan pikiran. Pikiran yang tenang dalam situasi Covid-19 ini merupakan suatu yang sangat penting dalam melaksanakan swadharma dalam hidup ini.

SIMPULAN

Ajaran Yoga merupakan tuntunan hidup yang didedikasikan oleh Rsi Patanjali bagi siapa saja yang menghargai dan merawat tubuh dan pikiran itu sendiri. Yoga tidak mengabaikan tubuh bahkan Yoga merekomendasikan penyempurnaan akan tubuh itu sendiri dengan sikap-sikap asana. Sementara pikiran dikendalikan dari goncangan-goncangan yang dapat menjerumuskan tubuh itu sendiri, Keduanya itu tubuh dan pikiraan harus dirawat dengan baik untuk mencapai tujuan dari hidup ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda Mitra, A. (2001). Yoga Untuk Kesehatan. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.

Dibya, I. W. (2014). Taksu dalam Seni dan Kebudayaan Bali. Denpasar: Bali Mangsi

Kamajaya, G. (1998). Kundalini cara untuk mencapai Sidhi dan Moksa. Surabaya: Paramita

Lukmanulhakim & Desti Agustina. (2018). Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) terhadap kecemasan Keluarga Pasien Kritis di Ruang ICU. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 3, No 1, Juni 2018, 77-86.

Nala, N. (1992). Kumpulan Tulisan Olahraga. Denpasar: KONI Bali.

Polak, M. (1979). Patanjali Raja Yoga. Surabaya: Paramita.

Saraswati, S. S. (2002). Asana, Pranayama, Mudra Bandha. Surabaya: Paramita.

Somvir. (2007). Beryoga untuk Badan dan Pikiran. Denpasar: Panakom.

Yoga's, S. (6 Januari 2010). Blog, 8.34.

Strategi Sehat Dalam Masa Pandemi Covid-19 Dan New Normal Life Perspektif Weda

Ida Ayu Adi Armini
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

PENDAHULUAN

Awal Tahun 2020 ini menjadi cacatan sejarah bagi dunia, di mana seluruh negara-negara di dunia mengalami bom kesehatan yakni pandemi Covid-19. Covid-19 (Coronavirus Disease 2019) menurut para ahli disebabkan oleh SARS Coronavirus 2 (SARS-Cov 2) yang pertama kali muncul di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019. World Health Organization (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 mengumumkan secara resmi pandemi Covid-19 menjadi kejadian luar biasa yang menular dan menyebar ke seluruh negara. Covid-19 menjadi virus yang mematikan dan mengancam fisik-psikis manusia di dunia. Virus ini tidak saja menjadi ancaman mematikan bagi manusia pada aspek kesehatan, akan tetapi juga melumpuhkan berbagai aspek kehidupan manusia di dunia seperti aktivitas ekonomi, pendidikan, pariwisata, agama, budaya maupun pemerintahan. Umat manusia harus melakukan perubahan besar pada seluruh tatanan kehidupannya demi survive hidup.

Berdasarkan data Worldometers.info 30 Mei 2020, data Covid-19 di dunia memiliki angka kesembuhan 88% dalam sehari terjadi penambahan kasus positif Covid-19 sebanyak 125.097. Jadi total pasien yang terjangkit Covid-19 sebanyak 6.045.328 orang. Sebanyak 3.038.538 kasus yang telah ditangani. Jumlah kematian akibat Covid-19 dalam sehari diperkirakan 4 ribuan tepatnya 4.746. total pasien yang meninggal akibat Covid-19 sebanyak 367.111 orang (12%). Angka kesembuhan Covid-19 dinyatakan sebanyak 79.403 orang. Total pasien sembuh dari Covid-19 sebanyak 2.671.427 0rang (88%). 215

negara di dunia terkena pandemic Covid-19, Amerika menjadi negara dengan kasus tertinggi Covid-19, disusul Brasil, Rusia, Spanyol dan Britania Raya. Indonesia sendiri berada diurutan 32 dengan 25.216 kasus, pasien meninggal 1.520 dan sembuh 6.492 orang. Indonesia menjadi negara tertinggi kedua kasus positif Covid-19 di ASEAN di bawah Singapura (Hafizh, 2020).

Berikut lampiran data Covid-19 di dunia per 29 Mei 2020 :

#	Country, Other	Total Cases	New Cases	Total Deaths	New Deaths	Total Recovered	Active Cases	Serious, Critical	Tot Cases/ 1M pop	Deaths/ 1M pop	Total Tests	Tests/ 1M pop	Population
1	USA	1,793,530		104,542		519,569	1,169,419	17,204	5,421	316	16,810,778	50,814	330,832,890
2	Brazil	468,338		27,944		193,181	247,213	8,318	2,205	132	930,013	4,378	212,426,274
3	Russia	396,575	+8,952	4,555	+181	167,469	224,551	2,300	2,718	31	10,316,200	70,693	145,929,167
4	Spain	285,644		27,121		196,958	61,565	617	6,110	580	3,556,567	76,071	46,753,246
5	UK	271,222		38,161		N/A	N/A	1,559	3,997	562	4,043,686	59,593	67,854,937
6	Italy	232,248		33,229		152,844	46,175	475	3,841	550	3,755,279	62,102	60,469,262
7	France	186,835		28,714		67,803	90,318	1,361	2,863	440	1,384,633	21,217	65,261,155
8	Germany	183,019		8,594		164,900	9,525	729	2,185	103	3,952,971	47,194	83,760,886
9	India	174,020	+529	4,981	+1	82,676	86,363	8,944	126	4	3,611,599	2,619	1,378,789,216
10	Turkey	162,120		4,489		125,963	31,668	662	1,924	53	1,964,364	23,314	84,257,335
11	Peru	148,285		4,230		62,791	81,264	926	4,503	128	963,617	29,263	32,929,707
12	Iran	146,668		7,677		114,931	24,060	2,547	1,748	92	896,571	10,687	83,894,952
13	Chile	90,638		944		38,598	51,096	1,350	4,745	49	546,506	28,610	19,101,613
14	Canada	89,418		6,979		47,518	34,921	1,618	2,371	185	1,596,449	42,332	37,712,703
15	Mexico	84,627	+3,227	9,415	+371	59,610	15,602	378	657	73	244,858	1,901	128,810,940

Berikut lampiran data Covid-19 di Asia per 29 Mei 2020 :

#	Country, Other	Total Cases	New Cases	Total Deaths	New Deaths	Total Recovered	Active Cases	Serious, Critical	Tot Cases/ 1M pop	Deaths/ 1M pop	Total Tests	Tests/ 1M pop	Population
1	India	174,020	+529	4,981	+1	82,676	86,363	8,944	126	4	3,611,599	2,619	1,378,789,216
2	Turkey	162,120		4,489		125,963	31,668	662	1,924	53	1,964,364	23,314	84,257,335
3	Iran	146,668		7,677		114,931	24,060	2,547	1,748	92	896,571	10,687	83,894,952
4	China	82,999	+4	4,634		78,302	63	3	58	3			1,439,323,776
5	Saudi Arabia	81,766		458		57,013	24,295	384	2,352	13	787,465	22,652	34,763,636
6	Pakistan	66,457	+2,429	1,395	+78	24,131	40,931	111	301	6	532,037	2,413	220,485,909
7	Qatar	52,907		36		20,604	32,267	216	18,393	13	212,897	74,012	2,876,510
8	Bangladesh	42,844		582		9,015	33,247	1	260	4	287,067	1,745	164,542,316
9	Singapore	34,366	+506	23		19,631	14,712	8	5,878	4	334,691	57,249	5,846,269
10	UAE	33,170		260		17,097	15,813	1	3,357	26	2,110,493	213,622	9,879,555
11	Indonesia	25,216		1,520		6,492	17,204		92	6	300,545	1,100	273,263,419
12	Kuwait	25,184		194		9,273	15,717	191	5,905	45	282,341	66,203	4,264,746
13	Israel	17,008	+21	284		14,776	1,948	39	1,849	31	567,429	61,693	9,197,590
14	Japan	16,719		874		14,254	1,591	131	132	7	284,763	2,251	126,508,530

Melihat data statistik perkembangan Covid-19 di Indonesia diawal tahun 2020 tentu menyebabkan berbagai pihak merasa khawatir dan cemas, di mana tingkat kematian setiap harinya meningkat tajam. Virus ini diibaratkan blind death virus, virus tak terlihat dan mematikan. Siapun dapat terkena dan tak seorangpun mengetahui kapan terkena. Sebagian besar orang menyadari bahwa betapa berharganya kesehatan dengan munculnya pandemi Covid-19

ini dan berupaya agar tidak terkena Covid-19. Sehat menjadi harga mati untuk bisa *survive*. Kesadaran akan arti sehat membuat orang-orang berusaha untuk *self protect* secara mandiri. Berbagai strategi sehat dilakoni masyarakat Indonesia, sebagaimana yang telah diatur dalam protokol kesehatan yang dikeluarkan pemerintah Indonesia maupun beraktivitas sehat mandiri masing-masing orang pada masa pandemi Covid-19. Kesadaran sehat dan strategi sehat yang telah diterapkan selama pandemi Covid-19, akhirnya menghasilkan titik terang di mana laju perkembangan Covid-19 mengalami penurunan di akhir Mei 2020.

Pemerintah pun mulai memunculkan stigma New Normal Life. New normal life dianggap sebagai fase pemulihan dari pandemi Covid-19, yang mana fase kenormalan secara perlahan-lahan (bbc.com/Indonesia). Namun kekhawatiran akan meningkatnya kasus Covid-19 tetap menjadi kewaspadaan pemerintah Indonesia dan publik. Masyarakat yang bosan dengan skat pembatasan selama pandemi Covid-19 menyambut dengan rasa syukur dan gembira kehadiran new normal life. Namun, sebagian besar publik tentu berharap jaminan sehat pada new normal life maupun akhirnya semua ini berakhir pulih total kembali. Strategi sehat pada masa pandemi Covid-19 dan *pasca new normal life* menjadi tantangan dan pemikiran teoritik-praktis tentunya dewasa ini. Oleh karena itu, Hindu sebagai agama pertama dan tertua dengan kitab sucinya Weda memiliki ajaran-ajaran suci yang sejak dahulu menjadi icon vidya (pengetahuan suci dan penting) dalam aktualisasi kehidupan umat Hindu dan pula diterjemahkan dalam kehidupan global. Untuk itu, berikut akan diketengahkan strategi sehat pada masa pandemi Covid-19 dan New Normal Life perspektif Weda.

PEMBAHASAN

Weda adalah kitab suci agama Hindu yang mengandung pengetahuan suci yang diwahyukan Tuhan Hindu (Brahman) melalui para maharsi. Weda memiliki tiga kedudukan dalam kehidupan umat Hindu yakni sebagai sumber ajaran agama Hindu, sebagai wahyu Tuhan Hindu (Brahman) dan sebagai sumber hukum Hindu (Titib, 1996). Weda sendiri memiliki berbagai jenis pengetahuan yang secara teoritik-praktis vertikal-horizontal bermanfaat dalam kehidupan umat Hindu maupun global. Weda terbagi menjadi dua kategori kodifikasi yakni Weda Sruti dan Weda Smerti. Weda sebagai kitab tertua dan

pertama yang hadir dalam peradaban agama dan budaya telah mengetengahkan terkait berbagai fenomena dunia termasuk terkait Covid-19 yang mematikan. Sebagimana dalam kitab Purana bagian Weda Smerti banyak mengetengahkan cerita terkait pralaya Brahman dalam wujud mrtyu (kematian) melalui wabah penyakit. Weda pun mengetengahkan beberapa strategi sehat dalam mengantisipasi dan mengobati wabah penyakit tersebut. Pada kitab Atharwaweda, XI.4.16 menyatakan bahwa semua penyakit adalah bagian dari siklus Tuhan dalam proses kehidupan manusia dan seluruh wabah penyakit dapat disembuhkan dengan empat jenis pengobatan.

Berikut ucap sastra Atharwaweda, XI.4.16.

Atharvanir angirasir

daivir manusyaja uta

osadhayah pra jayante

yda tvam prana jinvasi

Terjemahan :

> Wahai prana, engkau sebagai udara yang vital menghidupkan atau menyegarkan tumbuh-tumbuhan yang berkasiat obat. Dengan sarana tumbuh-tumbuhan obat-obatan, terdapat empat jenis pengobatan yakni : atharvani (pengobatan ilmu jiwa/psiko therapy), angirasi (pengobatan pembedahan/ surgical therapy), daivi naturopthy (sistem pengobatan atau perawatan penyakit tanpa obat-obatan dengan menggunakan semacam cara pengobatan di rumah, dipercaya akan membantu mengatasi penyakit) dan manusyaja (perawatan dengan obat-obatan) (Titib, 1996 : 555).

Berdasarkan ucap sastra Weda di atas, ini mengisyaratkan bahwa Weda sendiri telah mengungkap bagaimana sebuah wabah penyakit dapat bersifat biasa maupun mematikan dan ini adalah bagian dari siklus kehidupan manusia yang telah diatur sedemikian rupa oleh Tuhan (Brahman). Wabah penyakit pun dapat disembuhkan seperti halnya Covid-19 yang menjadi pandemi di seluruh dunia dan mematikan banyak orang. Empat jenis pengobatan yang dijelaskan di atas juga telah dilakukan oleh semua negara termasuk Indonesia seperti : atharvani (pengobatan ilmu jiwa/psiko therapy), di mana meredam kepanikan atau stress akibat Covid-19 melalui berbagai cara psikis yang diterapkan secara publik atau personal; angirasi (pengobatan pembedahan/ surgical therapy), di mana bagi pasien Covid-19 yang disertai dengan gejala sakit tambahan dan

membutuhkan penanganan operasi dilakukan oleh tim medis; daivi naturopthy (sistem pengobatan atau perawatan penyakit tanpa obat-obatan dengan menggunakan semacam cara pengobatan di rumah), di mana adanya social distancing atau pembatasan aktivitas dengan diam di rumah sendiri mengisolasi diri dan melakukan aktivitas sehat serta positif di rumah melawan Covid-19; manusyaja (perawatan dengan obat-obatan), di mana pasien positif Covid-19 mendapatkan perawatan berupa pemberian obat medis ataupun bagi mereka yang suspect.

Berikut strategi sehat Weda yang dapat dijadikan referensi pendukung dalam masa pandemi Covid-19 dan new normal life sebagai berikut :

1. Apah Therapy

Apah therapy bisa disebut juga hydro therapy mengkonsumsi air putih. Ini adalah teknik terbaik dalam Weda yang menyatakan bahwa air sebagai penetralisir dan penyembuh utama berbagai macam penyakit. Kitab Rgweda, X.9.6 dan Rgweda, X.137.6 menjelaskannya sebagai berikut.

Apsu me somo abravīd

antar visvani bhesajā

Terjemahan :

Sang Hyang Soma mengatakan bahwa air memiliki semua faktor penyembuhan.

Āpa id vā u bhesajīr

āpo amīvacatanih

āpah sarvasya bhesajīh

Terjemahan :

Air adalah obat

Ia mengusir penyakit-penyakit

Ia menyembuhkan semua penyakit

2. Hydro Therapy Mandi

Weda mengungkap bahwa hydro therapy mandi, di mana seseorang wajib mandi membersihkan diri menggunakan air. Hal ini dapat menetralisir dan

membantu penyembuhan wabah penyakit. Protokol kesehatan pemerintah dan para medis juga menyarankan bahwa seseorang yang datang atau berpergian kapanpun dan di manapun untuk membersihkan diri baik mandi atau mencuci tangan dengan rajin.

Atharwaweda, VI.57. 2 menjelaskan sebagai berikut.

Jālāseṇa abhi siñcata

jālāsena upa siñcata

Terjemahan :

Mandilah dan celupkan (rendamlah) bagian tubuh yang dipengaruhi (oleh penyakit) di dalam air.

3. Colour Therapy Matahari

Sinar matahari menurut Weda dapat menjadi pembunuh kuman-kuman yang menular, yang terlihat maupun tidak terlihat seperti juga Covid-19. Rgweda, X.100.8; Rgweda, VIII.18.10 dan Rgweda, I.191.8 menyebutkan sebagai berikut.

Apāmivām savita savisat

Terjemahan :

Sinar matahari menyingkirkan semua penyakit

Apāmivām apa sridham

Apa sedhata durmatim ādityasah

Terjemahan :

Sinar matahari, singkirkanlah penyakit-penyakit kami, kuman-kuman yang menular pada kami dan kebodohan kami.

Adṛṣtān sarvān jabhayan

Sarvāśca yātudhānyaḥ

Terjemahan :

Sinar matahari menghancurkan semua kuman penular penyakit yang kelihatan dan tidak kelihatan.

4. Mantra Therapy

Mantra atau mantram biasa disebut juga Puja, yang diartikan suatu doa berupa kata atau rangkaian kata-kata yang bersifat religius yang ditujukan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa. Mantra adalah doa permohonan atau pujian atas kebesaran, kemahakuasaan dan keagungan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa. Mantra atau mantram dalam bahasa Inggris dari akar kata "man" atau "mind" dan "metal" yang diambil dari kata latin "ments" (mind), yang berasal dari kata Yunani "menos" (mind). "menos", "mens", "metal", "mind" dan kata mantra diambil dari akar kata kerja Sansekerta "man" yang berarti "untuk meditasi". Ia memiliki pikiran yang ia meditasikan. Ia berkonsentrasi pada kata sebuah "mantra" untuk "meditasi". Mantra adalah suara yang berisikan perpaduan suku kata dari sebuah kata (Watra, 2006 : 5-6).

Menurut Wijaya (2004 : 1-5), mantra merupakan suatu kalimat atau bait doa yang terdiri dari kata-kata yang umumnya bersifat rahasia, yang dipergunakan oleh seorang pemuja untuk berkomunikasi dengan Tuhan atau segala sesuatu yang diyakininya. Berdoa dalam suatu persembahyangan sesungguhnya dapat digolongkan sebagai suatu proses komunikasi antara pemuja dengan pujaannya, walaupun jarang ditemui terjadi komunikasi dua arah langsung antara komunikator (pemuja) dengan komunikan (Tuhan/pujaan). Komunikasi tersebut bersifat rahasia karena hanya diketahui oleh pemuja dan Tuhannya. Sifat komunikasi ini yang rahasia dalam persembahyangan seringkali lebih nyaman dengan memakai bahasa yang juga bersifat rahasia semacam bait-bait mantra. Mantra yang diucapkan sebagai alat komunikasi memiliki suatu kekuatan, yang dalam hal ini kekuatan keyakinan. Mantra mewakili apa yang ingin disampaikan manusia kepada Tuhannya (sumber dari segalanya) termasuk mohon kesehatan atau kesembuhan dari wabah penyakit seperti Covid-19. Mantra yang diucapkan dengan kekuatan keyakinan memberikan efek magis pada pengucap mantra tersebut sebagaimana Atharwaweda, V.13.1 menyebutkan :

Kavir vacobir ugrair

ni rināmi te viṣam

Terjemahan :

Kami menghilangkan akibat-akibat racun dan penyakit dari tubuh dengan merafalkan mantra-mantra Weda yang hebat.

Umat Hindu dapat menggunakan beberapa mantra untuk mengantisipasi dan penyembuhan wabah penyakit seperti Covid-19 dengan mantra sebagai berikut.

a. Mantra Perlindungan atau Keselamatan

Oṁ tryambakaṁ yajāmahe

sugandhiṁ puṣṭivardhanam

mrtyor mukṣiya māmrtat

(Rgweda, VII.59.12)

Terjemahan :

> Ya Tuhan Yang Maha Esa hamba memujaMu. Hindar kami dari belenggu dosa, bagaikan mentimun yang terlepas dari tangkainya, bebaskan hamba dari derita dan maut. Semoga damai damai damai.

b. Mantra Kesehatan

Oṁ vātā ā vātu bheṣajaṁ

saṁbhu mayobhu no hṛde

pra ṇa āyūṁsi tārisat

(Rgweda, X. 186. 1)

Terjemahan :

> Ya Tuhan Yang Maha Agung, semoga Hyang Vayu menghembuskan angin kesejukan kepada kami. Vayu yang memberikan kesehatan dan kesejahteraan kepada kami. semoga ia memberikan umur panjang kepada kami.

5. Bhoga Therapy

Bhoga therapy adalah terapi makanan. Makanan bukan saja kebutuhan primer manusia yang wajib dipenuhi dalam motif kebutuhan manusia sebagai energi hidup. Weda menyatakan pula makanan sebagai salah satu cara baik untuk mencegah dan mengobati penyakit. Makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang sehat dan bergizi. Atharwaweda, XX.76.4 dan Atharwaweda, X.5.23 menjelaskan sebagai berikut.

Bhrtyā anne samasya

yad asan manīsāh

Terjemahan :

Makanan itu, adalah makanan bergizi, setiap orang yang menikmati memiliki pikiran ke arah makanan (bergizi).

Ariṣṭah sarvahāyaso

ma ca nah kim canna amayat

Terjemahan :

Semoga kami dengan makanan menjadi sehat dan amat kuat. Semoga kami tidak menderita suatu penyakit.

Cahanar dan Suhanda (2006) menyatakan makanan sehat dan bergizi adalah makanan empat sehat lima sempurna. Untuk peningkatan imunitas, maka dapat mengkonsumsi kacang-kacangan, bayam, tuna, nanas, strowberi, susu lemak rendah.

6. Mind Therapy

Pikiran manusia menurut Weda berperan penting sebagai raja dari indera manusia. Seluruh aspek aktivitas dan perwujudan fisikal dan nonfisikal manusia terkongkritisasi dari pikirannya. Sakit dan sehat pun termotivasi dari pikiran yang ada menurut Weda, sebagimana ucap Atharwaweda, VI.41.1.

Manase cetase dhiye

ākūtaya uta cittaye

Matyai śrutāya caksase

Vidhema haviṣā vayam

Terjemahan :

Fungsi pikiran adalah manas (rasa dan motivasi untuk sehat atau sakit), cetas (kesadaran dan pemikiran untuk sehat atau sakit), dhi (perhatian untuk sehat atau sakit), kamiti (perasaan dan emosi sehat atau sakit), mati (kecerdasan untuk sehat atau sakit), sruta (pengetahuan untuk sehat atau sakit), caksas (persepsi atau tanggapan sehat atau sakit).

Ghooi (2005 : 53-55) enyatakan bahwa tubuh dan pikiran menyatu menjadi satu dalam manusia. Tubuh pikiran hanya dapat dikembangkan dengan latihan pikiran. Manusia harus melatih pikiran yang positif jangan memikirkan hal-hal yang tidak baik. Mengontrol pikiran dan emosi akan membuat seluruh panca maya kosa manusia menuju pada kebahagiaan mental dan kausal.

7. Social Therapy-Samsarga

Manusia adalah *homo social*, di mana manusia tidak dapat hidup sendiri membutuhkan orang lain dalam melengkapi kehidupannya. Sebagaimana kita ketahui bahwa, saat pandemi Covid-19 diberlakukan social distancing yakni pembatasan aktivitas sosial sehingga penyebaran Covid-19 dapat diminimalisir. Hal ini tentu mengakibatkan seluruh hubungan sosial manusia (samsarga) lebih banyak melalui dunia online atau maya. Interaksi dan komunikasi tentu tetap terjalin, namun kontak fisik mengalami keterbatasan. New normal life dari Covid-19 dalam kehidupan sosial samsarga tetap menuntut kewaspaadan dalam interaksi dan kontak human. Orang diharapkan tetap solidaritas dalam hubungan sosial samsarga dengan tetap sopan santun, mau bersahabat, mempunyai sikap ramah tamah, memiliki sikap rela berkorban dan mau berbagi.

Kakawin Nitisastra, II.8 menjelaskan sebagai berikut.

Śīla pangawruhheng kula sirang sujana panengeran,

Ring wara bhoga pustining awaknya juga panengeran,

Ring ksama len upeksa sira sang wiku panengerira,

Ring ksama len upeksa sira sang wiku panengerira

Terjemahan :

> Tingkah laku sopan adalah tanda keluarga yang baik, tanda makanan yang baik adalah membuat badan sehat, tanda persahabatan yang baik ialah sifat ramah tamah, sifat suka memberi ampun dan sifat rela (pasrah) adalah tanda orang suci (Mimbeng, 1997 : 15-16).

Menurut Broom dan Selznick, sosialisasi berperan dalam pembentukkan tingkah laku dan karakter seseorang. Hal ini dikarenakan oleh :

a. Dalam proses sosialisasi yang dilakukan seseorang mendapatkan bayangan diri (self image)

b. Sosialisasi membentuk kedirian ideal. Orang bersangkutan mengetahui dengan pasti yang harus ia lakukan agar mendapat pujian dan rasa cinta dari orang lain.
c. Sosialisasi membentuk kedirian manusia dengan jalan membangun ego (Saefullah, 2012 : 330).

Disini keterjalinan sosial samsarga perlu dibentuk secara baik dan positif sesuai dengan konsep catur guru dalam Hindu yakni Tuhan, pemerintah, orang tua dan guru selama pandemi Covid-19 dan *new normal life*.

SIMPULAN

Covid-19 menjadi virus yang mematikan dan mengancam fisik-psikis manusia di dunia. Virus ini tidak saja menjadi ancaman mematikan bagi manusia pada aspek kesehatan, akan tetapi juga melumpuhkan berbagai aspek kehidupan manusia di dunia seperti aktivitas ekonomi, pendidikan, pariwisata, agama, budaya maupun pemerintahan. Umat manusia harus melakukan perubahan besar pada seluruh tatanan kehidupannya demi survive hidup.

Weda sebagai kitab suci pertama dan tertua dalam agama dan kebudayaan manusia dunia memiliki beberapa strategi sehat dalam masa pandemi Covid-19 dan new normal life seperti apah therapy : mengkonsumsi air putih, hydro therapy mandi : seseorang wajib mandi membersihkan diri menggunakan air, colour therapy : menggunakan sinar matahari untuk membunuh kuman menular, mantra therapy : menggunakan mantra atau doa pujaan untuk menghalau dan menyembuhkan penyakit, bhoga therapy : terapi makanan di mana makanan yang dikonsumsi harus sehat dan bergizi, mind therapy : pengendalian pikiran pada hal-hal positif dan sehat dan social therapy-samsarga : menjalin hubungan sosial yang bersinergi dengan kondisi.

Jadi tujuh strategi sehat dalam perspektif Weda ini dapat dijadikan rekomendasi meningkatkan kesadaran publik akan pentingnya kewaspadaan, namun dalam koridor positif. Memahami setiap fase kehidupan yang terjadi baik itu pandemik Covid-19 adalah siklus menuju kehidupan yang lebih baik berdasarkan filosofis agama dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Cahanar, P dan Suhanda, I. (2006). Makan sehat Hidup Sehat. Jakarta : Penerbit Buku Kompas.

Ghooi, C. (2005). Bhakti dan Kesehatan. Surabaya : Paramita.

Hafizh, Naufal M. (2020). https://www.ayobandung.com/read/2020/05/30/91045/update-corona-indonesia-dan-dunia-hari-ini-sabtu-30-mei-2020.

https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113.

Mimbeng, I G. (1997). Kekawin Nitisastra dan Putra Sasana. Mataram : Pesantyan Sanatana Gita.

Saefullah, K. H. U. (2012). Psikologi Perkembangan dan Pendidikan. Bandung : CV Pustaka Setia.

Titib, I M. (1996). Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan. Surabaya : Paramita.

Watra, I W. (2006). Mantra dan Belajar Aneka Mantra (Kumpulan Berjenis-jenis Mantra). Surabaya : Paramita.

Wiana, I K. (2000). Cara Belajar Agama Hindu yang Baik. Denpasar : Yayasan Dharma Naradha.

Adaptasi Model Latihan Permainan Kumite Pada Anak-Anak Di Masa Pandemi Covid-19

Gede Hendri Ari Susila[1], Anak Agung Putra Laksana[2]
[1]STKIP Agama Hindu Singaraja
[2]IKIP PGRI Bali

PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya. Gejalanya mirip dengan SARS, namun angka kematian SARS (9,6%) lebih tinggi dibanding COVID-19 (kurang dari 5%), walaupun jumlah kasus COVID-19 jauh lebih banyak dibanding SARS.

COVID-19 juga memiliki penyebaran yang lebih luas dan cepat ke beberapa negara dibanding SARS. Gejala COVID-19 pada umumnya dimulai dari demam ≥38ºC, batuk kering, dan sesak napas. Apabila ada orang dalam 14

hari sebelum muncul gejala tersebut pernah melakukan perjalanan ke negara terjangkit, atau pernah merawat/kontak erat dengan penderita COVID-19, maka terhadap orang tersebut akan dilakukan pemeriksaan laboratorium lebih lanjut untuk memastikan diagnosisnya. Selain itu juga daftar negara terjangkit dapat dipantau melalui http://infeksiemerging.kemkes.go.id.

Seperti penyakit pernapasan lainnya, COVID-19 dapat menyebabkan gejala ringan termasuk pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap. Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter dari orang yang sakit (Sumber: https://covid19.kemkes.go.id/).

Informasi dari juru bicara penanganan Corona Achmad Yurianto, data per 27 Mei 2020 pukul 12.00 WIB, ada yang melaporkan positif sebanyak 686 orang. Dengan demikian, total keseluruhan kasus positif sebanyak 23.851. Kasus pulih bertambah 151 orang. Menjadikan total menjadi 6.057 orang. Sementara kasus meninggal juga meningkat sebanyak 55 orang. Dengan demikian total keseluruhan menjadi 1,473 kasus (sumber: https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html).Dalam berbagai kasus yang terjadi COVID-19 tidak hanya mengancam orang dewasa, namun anak usia dini sangat rentang terpapar virus tersebut. Graham Roberts, konsultan dokter anak di Universitas Southampton menjelaskan: "Anak-anak dengan Covid-19 kebanyakan terdampak seperti: (1) demam, (2) pilek, (3) radang tenggorokan, (4) batuk-batuk, dan (5) sesak napas, sehingga tampak seperti mengalami demam saja." (sumber: https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-52188757).

Selain gejala umum tersebut, bisa juga muncul gejala lain yang jarang terjadi, seperti gangguan pencernaan, seperti muntah dan diare. Meski umumnya ringan, gejala infeksi corona pada anak-anak juga bisa berkembang menjadi *syok sepsis* dan *acute respiratory distress syndrome* atau gagal napas akut yang

sangat berbahaya sehingga dibutuhkan suatu aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran anak-anak dimasa pandemi COVID-19 (sumber: https://www.halodoc.com/orangtua-jangan-lengah-waspadai-gejala-virus-corona-pada-anak). Menyikapi pandemi COVID-19 yang semakin mengancam orang-orang terdekat khususnya anak usia dini, secara khusus dibutuhkan tambahan kegiatan yang mampu mengantisipasi kemungkinan terinfeksi virus. Selain menjalankan pola hidup bersih kegiatan fisik melalui latihan dengan konsep permainan beladiri Karate bagi anak-anak sangat dibutuhkan.

PEMBAHASAN

A. Cara Pencegahan Awal Infeksi Virus Corona

Langkah awal yang sangat baik disosialisasikan kepada anak-anak dengan memberikan pemahaman dan tatacara menjaga kebersihan. Adapun aktivitas yang bisa diajari sebagai berikut.

1. Cuci tangan yang baik dan benar

Mengingat penularan virus utamanya adalah lewat droplets (percikan air liur), penting untuk mengajari anak cuci tangan yang benar. Ajari anak untuk mencuci tangannya dengan air mengalir dan sabun, sambil menghitung dari 1 sampai 20. Pastikan anak membasuh seluruh bagian tangan dengan benar, termasuk punggung tangan, sela-sela jari, dan ujung kuku. Setelah tahu bagaimana cara mencuci tangan yang benar, mintalah anak untuk membiasakan diri cuci tangan yang teratur. Terutama sebelum dan setelah makan, setelah menyentuh hewan, dan setelah batuk atau bersin. Sediakan juga hand sanitizer di tas pribadinya untuk digunakan jika harus pergi ke luar rumah dan tidak ada air untuk cuci tangan.

2. Membiasakan anak untuk beradaptasi menggunakan masker

Ketika anak-anak melakukan aktifitas diluar rumah upayakan anak menggunakan masker. Meski penggunaan masker tidak sepenuhnya efektif, pengunaan masker adalah salah satu upaya pencegahan yang sangat perlu dilakukan. Pilihlah masker kain yang ukurannya pas untuk wajah anak, ajari

anak cara memakai masker yang benar, dan selalu motivasi anak-anak untuk selalu mencuci tangan sebelum dan setelah menyentuh masker. Himbauan tersebut akan membantu meminimalisir kotoran/bakteri yang secara tidak sengaja menempel di masker ataupun tangan anak-anak.

3. Berikan asupan makanan dan minuman yang bergizi

Asupan makanan bergizi, seperti sayuran dan buah-buahan tinggi beta karoten, seperti wortel dan jeruk, diketahui dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh anak untuk melawan infeksi, termasuk infeksi virus corona. Jadi, guna membangun daya tahan tubuh yang kuat untuk mencegah infeksi virus corona pada anak, jangan lupa untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan pola makan sehat dan seimbang. Pencegahan infeksi virus corona pada anak sebenarnya sama dengan pencegahan pada orang dewasa. Selain dengan menerapkan cara-cara tersebut, ingatkan juga anak untuk menutup selalu mulut dengan tisu saat bersin atau batuk, serta tidak menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum mencuci tangan.

B. Model Latihan Permainan Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh

Model memiliki banyak pengertian sesuai dari sudut pandang masing-masing. Menurut Elsa Pudji Setiawati (2008: 1) model didefinisikan sebagai representasi atau formalisasi dalam bahasa tertentu yang disepakati dari suatu sistem yang nyata. Sistem yang nyata adalah sistem yang sedang berlangsung dalam kehidupan, sistem yang dijadikan titik atau fokus perhatian dan dipermasalahkan. Sedangkan menurut Kuhne (2005: 3) model merupakan deskripsi dari sesuatu. Model dapat diadaptasikan pada pembelajaran, baik dalam pembelajaran akademik (sekolah) maupun non-akademik (latihan cabor). Secara khusus di bidang model pembelajaran motorik, Aspek pembelajaran motorik dalam pendidikan merupakan aspek yang berhubungan dengan tindakan atau prilaku yang ditampilkan oleh para siswa setelah menerima materi tertentu dari guru. Artinya anak-anak akan bertindak atau berprilaku berdasarkan pengetahuan dan perasaan pribadinya. Definisi tentang model di atas dapat disimpulkan bahwa model merupakan miniatur aspek-aspek dalam kehidupan.

Menurut Heri Rahyubi (2012, 251-252) selain memperhatikan hal-hal yang rasional dan teoretis, tujuan dan hasil yang ingin dicapai, pembelajaran

seharusnya memiliki prinsip-prinsip dasar dalam mengembangkan model, yaitu: (1) *syntax*, adalah langkah-langkah operasional pembelajaran, (2) social system, adalah suasana dan norma yang berlaku dalam pembelajaran, (3) *principles of reaction*, merupakan gambaran bagaimana seharusnya guru memandang, memperlakukan, dan merespon siswa, (4) *support system*, merupakan segala sarana, bahan, atau lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran, dan (5) *instructional* dan *nurturant effects*, adalah hasil belajar yang diperoleh langsung berdasarkan tujuan yang disasar (instructional effects) dan hasil belajar di luar yang disasar (nurturant effects). Hasil penelitian Siddiqui (2012: 32) menjelaskan model pengajaran terdiri dari komponen, yaitu: (1) sintaks, ini menggambarkan fase model dan setiap model memiliki strategi yang berbeda, (2) sistem sosial, ini menggambarkan para siswa dan guru peran dan hubungan dan jenis norma yang dianjurkan, (3) prinsip reaksi, ini menjelaskan prosedur di mana guru berkaitan dengan reaksi dari para siswa, (4) *support system*, ini berkaitan dengan penggunaan alat bantu pengajaran lainnya, keterampilan manusia dan kapasitas dan fasilitas teknis, (5) *instructional* dan mengasuh *effect*, ini menggambarkan hasil langsung dan implisit instruksi, dan (6) *application*, ini berkaitan dengan penerapan lebih lanjut dari model yang berbeda kurikulum dan kelas.

Pembelajaran dan latihan memiliki persamaan, yaitu sama-sama mendidik siswa untuk tujuan tertentu, tetapi proses dan penilaiannya berbeda. Menurut Rusman (2012: 134) belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu sebagai hasil dari pengalaman dalam interaksi dengan lingkungan. Proses belajar dapat diadaptasikan pada proses latihan, karena pada hakikatnya belajar dan berlatih merupakan proses interaksi antara guru/pelatih dengan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung dengan menggunakan media pembelajaran. Latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan pemberian beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011: 5-6) latihan adalah aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan yang baik dan benar akan berdampak pada kualitas fisik olahragawan.

Latihan kumite (pertarungan) merupakan salah satu teknik dalam cabang olahraga (cabor karate). Dalam proses latihan kumite, kohai akan berlatih teknik menyerang seperti: memukul (zuki) dan menendang (geri), teknik menangkis (uke), dan teknik menghindari serangan lawan. Latihan kumite dikatakan efektif apabila memiliki beberapa prinsip latihan, seperti: (1) prinsip kesiapan, (2) prinsip peningkatan, (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip variasi, dan (5) prinsip pemanasan dan pendinginan.

Beberapa prinsip latihan dapat diadaptasikan pada latihan kumite dalam upaya mencapai tujuan dan sasaran latihan.

1. Tujuan dan sasaran latihan kumite

Objek dari proses latihan kumite adalah manusia yang ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya melalui bimbingan pelatih. Tujuan latihan kumite secara umum membantu para Pembina dan pelatih agar menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual. Sasaran latihan secara umum dapat meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 30) dalam menentukan sasaran latihan hendaknya atlet berlatih dengan mitra latihan yang satu tingkat di atas kemampuannya, sehingga akan muncul motivasi tinggi dalam berlatih khususnya teknik kumite.

2. Manfaat latihan kumite

Latihan kumite yang baik dan benar memiliki beberapa manfaat seperti meningkatkan prestasi dan memberi kebugaran bagi tubuh. Menurut Aglialoro & Moore (2009: 2) latihan memberikan beberapa manfaat yaitu: (1) mengurangi risiko kematian dini, (2) serangan jantung, (3) stroke, (4) diabetes, (5) tekanan, (6) kanker usus, (7) darah tinggi, (8) mengurangi depresi, kecemasan maupun stress, (9) membantu mengontrol berat badan (10) membantu membangun dan menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, (11) meningkatkan citra diri dan mempromosikan kesejahteraan psikologis (12) meningkatkan energi, (13) mengurangi risiko penurunan kognitif, dan (14) merangsang pemikiran kreatif.

Aktivitas fisik yang teratur dalam latihan memberikan kesehatan (fisik dan mental) bagi pelakunya. Menurut Department of Sport and Recreation (2009: 1-8) aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan (fisik dan mental) dan sosial.

Adapun manfaat yang dimaksud, yaitu:

a. Manfaat kesehatan fisik bagi anak-anak
    1. Peningkatan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi.
    2. Pengembangan berbagai keterampilan motorik.
    3. Pertumbuhan yang sehat dan pengembangan sistem kardiorespirasi serta tulang dan otot.
    4. Pembentukan perilaku sehat.
b. Manfaat kesehatan fisik bagi manula
    1. Peningkatan kesehatan fisik dan hidup lebih lama.
    2. Peningkatan mobilitas, fleksibilitas dan kemampuan fungsional.
    3. Menguatkan tulang, mengurangi risiko osteoporosis dan gejala osteoarthritis/rheumatoid arthritis.
c. Manfaat kesehatan mental
    1. Peningkatan harga diri.
    2. Pengurangan stres, kecemasan dan depresi.
    3. Memperbaiki suasana hati dan rasa kesejahteraan.
    4. Peningkatan konsentrasi, meningkatkan memori dan belajar, dan kinerja yang lebih baik di sekolah.
    5. Mengurangi perasaan kelelahan dan depresi.
d. Manfaat sosial bagi anak
    1. Pengembangan
    2. Komunikasi, interpersonal, kepemimpinan dan keterampilan kerjasama.
    3. Penciptaan persahabatan.
    4. Peningkatan minat dalam menerima tanggung jawab.
    5. Pemahaman menangani menang dan kalah.
    6. Membantu membangun keterampilan sosial.

Latihan memiliki kelebihan dan kekurangan, ibaratnya pisau bermata dua, satu sisi bisa berdampak positif dan disisi lain akan berdampak negatif. Proses latihan yang salah akan berdampak pada kesehatan, seperti: terjadinya cidera, susah tidur, dan serangan jantung. Sebaliknya proses latihan yang dilakukan dengan baik dan benar akan berdampak positif pada tubuh, salah satu dampak positipnya adalah terjadinya peningkatan kebugaran jasmani. Menurut

Sukadiyanto (2005: 12) untuk mencapai tujuan latihan diperlukan pengetahuan dan pemahaman terhadap prinsip-prinsip latihan dan komponen latihan dalam upaya mendukung kualitas latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan kumite pelatih hendaknya berhati-hati, serta memerlukan telitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan bertujuan perubahan lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus memacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Pada latihan kumite ada beberapa prinsip yang dapat dilaksanakan di antaranya: (1) prinsip kesiapan, (2) prinsip peningkatan, (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip variasi, dan (5) prinsip pemanasan dan pendinginan.

C. Bermain sebagai Motivasi Latihan Anak-Anak

Bermain (play) adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk diri sendiri (Wasis D. Dwiyogo, 2009: 12). Sedangkan menurut Musfiroh (2008: 1) bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tampa memikirkan hasil akhir. Jadi bermain merupakan suatu aktivitas anak mempraktekkan keterampilan dan kreativitas. Bermain memiliki hubungan tak terpisah dengan perkembangan sosial, kognitif, dan linguistik awal. Bermain digambarkan sebagai suatu kesatuan yang penting bagi kesejahteraan mental dan fisik serta kesejahteraan sosial dan emosional. Menurut Upto (2012: 132-133) bermain memiliki tiga fungsi bagi anak-anak yaitu (1) sebagai kesejahteraan psikologi, (2) sebagai perekembangan kognitif, dan (3) sebagai perkembangan sosial dan emosional. Menurut Wasis D. Dwiyogo (2009: 10-11) bermain memiliki karakteristik yaitu: (1) bebas, sukarela dan tanpa paksaan, (2) aktivitas bermain terpisahkan dari pembatasan ruang dan waktu, (3) aktivitas bermain adalah yang tidak diketahui dan direncanakan sebelumnya, (4) aktivitas murni bermain tidak produktif, tidak menghasilkan nilai yang permanen, (5) peraturan bermain bergantung pada kondisi, tunduk pada kesepakatan situasional, dan (6) kualitas bermain merupakan bagian dari kehidupan nyata.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 47) motivasi adalah suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal atau menampilkan suatu prilaku tertentu. Selain itu juga terdapat tiga kebutuhan penting yang dicari setiap orang dalam latihan, seperti: (1) berlatih untuk kesenangan, (2) berlatih untuk bertemu dengan kelompok orang, dan (3) berlatih untuk mempertlihatkan kompetensi.

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Smith (2013: 1) menjelaskan:

> *Motivation is vitally important in achieving effective performance. Theories of motivation fall principally into 2 categories: 1. control theory, which refers to the requirements of an individual, and 2. process theory, which empasizes how and by what goals an individual is motivated rather than the content of individual needs.*

Jadi, motivasi adalah upaya menampilkan suatu prilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Perkembangan bermain berhubungan dengan perkembangan kecerdasan seseorang, maka taraf kecerdasan seorang anak akan memengaruhi kegiatan bermain (Mayke S. Tedjasaputra, 2001: 1-2). Bermain menyediakan kesempatan bagi anak untuk mendapatkan pengalaman dan menggunakan pengalaman-pengalaman untuk mengatur konsep yang memungkinkan mereka lebih memahami dunia nyata. Menurut Lin (2010: 463-464) interaksi orang tua atau pelatih sangat besar dalam mendamping perkembangan gerak, bagi anak bermain merupakan sesuatu perspektif lain untuk bekerja sama sebagai sebuah tim. Bermain yang terorganisasi akan menjadi motivasi anak dalam menyelesaikan permainannya. Selain bermain dapat memengaruhi perkembangan anak, bermain yang terorganisir dapat memunculkan keterampilan khusus yang mengarah kepada spesialisasi anak dikemudian hari. Dengan bermain setiap orang akan mengalami suatu proses yang mengkombinasikan beberapa unsur seperti psikologi, fisik, dan sosial. Salah satu keuntungan bermain sebagai motivasi adalah terciptanya suasana baru dalam berlatih meraih prestasi dan kebugaran jasmani.

Menurut UNICEF (2004: 2) menyatakan:

> *One of the benefits of sports is that it brings youth together. Sports help people solve their differences and problems. Young people can change their attitude by playing sport. Some players who used to be in gangs, alcoholics and militia, and used to loot or rape have now become sportsmen who are now respected and active members in the society.*

Pernyataan UNICEF di atas membuktikan bahwa konsep bermain sangat penting dalam berlatih meraih prestasi dan upaya mengubah sikap negatif menjadi sikap positif. Konsep bermain sebagai motivasi latihan memiliki kaitan yang erat, seiring dengan perkembangan olahraga karate. Kebutuhan variasi latihan sangat menentukan peningkatan semangat, minat, motivasi, dan

keyakinan atlet dalam berlatih meraih prestasi. Konsep bermain bisa memanfaatkan sarana, seperti: bola, kayu, tali, karet, dan lain sebagainya sesuai fungsi dan tujuan latihan.

D. Model Latihan Permainan Kumite

Peningkatan kebugaran anak-anak dapat dikemas melalui model latihan permainan yang mengandung unsur-unsur teknik beladiri. Berikut ini penulis memberikan beberapa alternatif model latihan permainan kumite yang dilakukan untuk melatih otot tangan, otot kaki, dan kombinas kelincahan.

1. Model latihan permainan bola gantung zuki

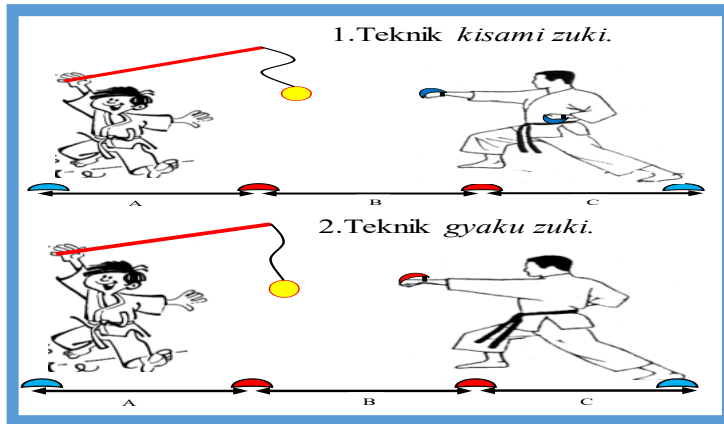
Model latihan permainan bola gantung zuki adalah salah satu latihan dengan konsep bermain bersarana bola gantung. Latihan permainan bola gantung zuki akan memacu kohai untuk berlatih teknik zuki (teknik memukul) baik menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan sehingga kohai mudah memahami dan melakukan teknik zuki pada permainan kumite.

a. Tujuan latihan
    1. Melatih keberanian kohai dalam berlatih permainan kumite khususnya teknik memukul.
    2. Melatih keterampilan teknik kumite.
    3. Meningkatkan kemampuan biomotor tubuh, motivasi, dan semangat kohai dalam berlatih karate.
b. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam permainan bola gantung zuki adalah 2 orang kohai. Masing-masing kohai berperan sebagai penyerang dan pembawa bola gantung.

c. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini antara lain: (a) peluit, (b) bola gantung, (c) handprotector, dan (d) cun (area cun A, B, dan C yang masing-masing berjarak 1 meter).

d. Pengaturan peralatan

e. Langkah-langkah latihan
1. Kegiatan awal (10 menit)
   (a) Pelatih membariskan anak-anak dan melaksanakan tradisi sumpah karate selama 2 menit.
   (b) Anak-anak melakukan pemanasan statis dan dinamis atau dengan permainan selama 5 menit.
   (c) Pelatih memberikan informasi terkait pelaksanaan model latihan permainan bola gantung zuki selama 3 menit.
2. Kegiatan inti (5 menit)
   (a) Anak-anak berbaris secara berpasangan dan berada di areanya masing-masing (area cun A untuk pembawa bola gantung, area cun B untuk pertemuan serangan, dan area cun C untuk posisi start penyerang).
   (b) Bola gantung mulai dipukul dengan teknik zuki ketika pelatih meniup peluit.
   (c) Teknik zuki (tangan kiri/kanan) dilaksanakan selama 3 menit.
3. Kegiatan penutup (2 menit)

Anak-anak melakukan callingdown dengan memegang tangan pasangannya dan menggoyangkan tangan ke kanan, ke kiri, ke depan, ke belakang, memutar ke dalam, dan memutar ke luar.

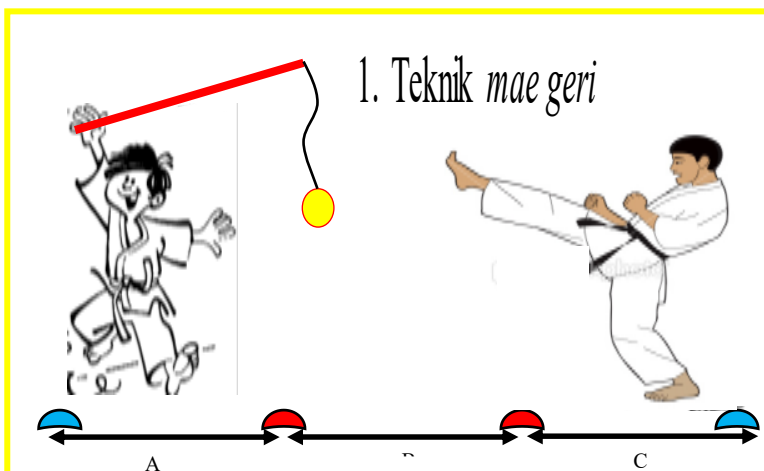
2. Model Latihan Permainan Bola Gantung Geri

Model latihan permainan bola gantung geri adalah salah satu latihan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang digantung. Latihan permainan bola gantung geri akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik geri (teknik menendang) baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik geri pada permainan kumite.

a. Tujuan latihan
   1) Melatih keberanian anak-anak dalam berlatih permainan kumite.
   2) Melatih keterampilan teknik kumite.
   3) Meningkatkan kemampuan biomotor tubuh, motivasi, dan semangat anak-anak dalam berlatih karate.
b. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam bola gantung geri adalah 2 orang anak. Masing-masing anak berperan sebagai penendang dan pembawa bola gantung.

c. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini antara lain: (a) peluit, (b) bola gantung, dan (c) cun (area cun A, B, dan C berjarak masing-masing 1 meter).

d. Pengaturan peralatan

e. Langkah-langkah latihan
   1) Kegiatan awal (10 menit)
      (a) Pelatih membariskan anak-anak dan melaksanakan tradisi sumpah karate selama 2 menit.
      (b) Anak-anak melakukan pemanasan statis dan dinamis atau dengan permainan selama 5 menit.
      (c) Pelatih memberikan informasi terkait pelaksanaan model latihan permainan bola gantung geri selama 3 menit.
   2) Kegiatan inti (5 menit)
      (a) Anak-anak berbaris secara berpasangan dan berada di areanya masing-masing (area cun A untuk pembawa bola gantung, area cun B untuk pertemuan serangan, dan area cun C untuk posisi start penyerang).
      (b) Bola gantung mulai dipukul dengan teknik geri ketika pelatih meniup peluit.
      (c) Teknik geri (kaki kiri/kanan) dilaksanakan selama 3 menit.
   3) Kegiatan penutup (2 menit)

   Anak-anak melakukan callingdown dan merilekskan tangan dan tungkai kaki dengan gerakan kombinasi.

3. Model Latihan Permainan Lemparan Bola Gila

Model latihan permainan lemparan bola gila adalah salah satu latihan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang diikatkan pada kedua telapak tangan. Latihan permainan lemparan bola gila akan memacu anak-anak untuk berlatih menghindari dan menangkis laju bola karet yang diibaratkan sebagai pukulan. Latihan permainan lemparan bola gila merangsang reaksi anak dalam upaya menghindari serangan dan menangkis serangan sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik menghindar pada permainan kumite.

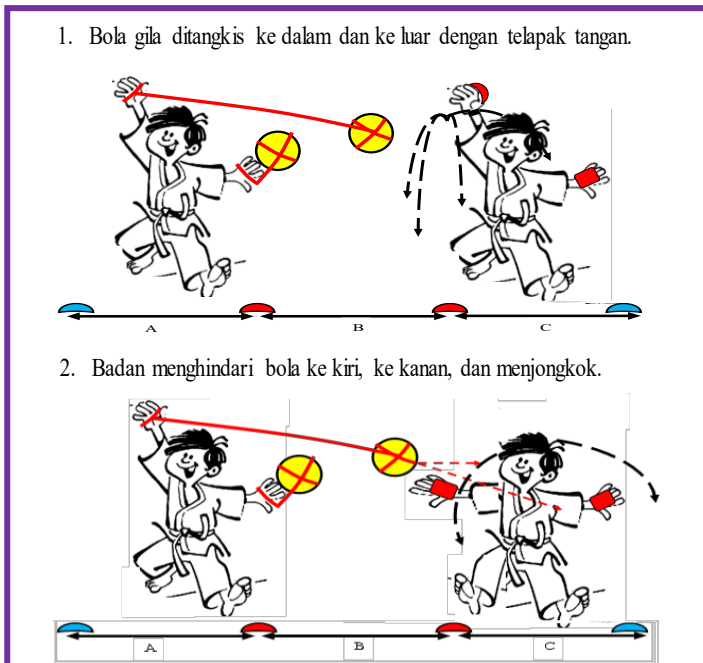
a. Tujuan latihan
   1) Melatih keberanian kohai dalam berlatih permainan kumite.
   2) Melatih keterampilan teknik kumite.
   3) Meningkatkan kemampuan biomotor tubuh, motivasi, dan semangat kohai dalam berlatih karate.

b. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam lemparan bola gila adalah 2 orang kohai. Masing-masing kohai berperan sebagai pelempar bola gila dan penerima serangan. Penerima serangan menghindari serangan bola gila dengan cara menjongkok, membalik ke kiri/kanan, dan menangkis serangan bola gila.

c. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini antara lain: (a) peluit, (b) target, dan (c) cun (A, B, dan C berjarak masing-masing 1 meter).

d. Pengaturan peralatan

e. Langkah-langkah latihan

1) Kegiatan awal (10 menit)

(a) Pelatih membariskan para kohai dan melaksanakan tradisi sumpah karate selama 2 menit.

(b) Para kohai melakukan pemanasan dengan permainan bola tembak selama 5 menit.
(c) Pelatih memberikan informasi terkait pelaksanaan model latihan permainan lemparan bola gila selama 3 menit.

2) Kegiatan inti (5 menit
   (a) Para kohai berbaris secara berpasangan dan berada di areanya masing-masing (area A untuk pembawa target, area B untuk pertemuan serangan, dan area C untuk posisi start penyerang).
   (b) Bola gila mulai dilemparkan ketika pelatih meniup peluit.
   (c) Lemparan bola gila (ibarat pukulan) diarahkan kearah kepala/badan.
   (d) Kohai yang berperan sebagai penerima bola gila berusaha menghindari bola gila dengan cara menjongkok, membalikkan badan ke kiri/kanan, dan menangkis pergerakan bola gila.
   (e) Lemparan bola gila dilaksanakan selama 3 menit.
3) Kegiatan penutup (2 menit)

Para kohai melakukan callingdown dan merilekskan tangan dan tungkai kaki dengan gerakan kombinasi. Model latihan permainan bola gantung zuki, bola gantung geri, dan bola gila merupakan variasi latihan permainan yang mengandung unsur beladiri dan sangat baik diperkenalkan kepada anak-anak dimasa pandemic COVID-19. Selain meningkatkan kebugaran anak-anak, latihan permainan kumite ini akan memotivasi anak-anak untuk tertarik dengan olahraga beladiri khususnya cabang olahraga karate.

DAFTAR PUSTAKA

Aglialoro, J. & Moore, J. (2009). The economic benefits of regular exerase. Diambil pada tanggal 6 Agustus 2013, dari (httpwww.resultsthegym.com UploadsfileEconomicsOfRegularExercise.pdf).

Achmad Yurianto. (2020). Data Korban Covid. https://www.merdeka.com/peristiwa/data-terkini-jumlah-korban-virus-corona-di-indonesia.html. (diakses pada tanggal 27 Mei 2020).

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar kepelatihan. Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diktat.

Department of Sport and Recreation Government of Western Australia. Facts and stats benefits of physical activity. Diambil pada tanggal 17 agustus 2013, dari (httpwww.vicsport.asn.auAssetsFilesWADSR%20%20Benefits%20of% Physical%20Activity.pdf).

Elsa Pudji Setiawati. (2008). Penyusunan model. Diklat mata kuliah kesehatan masyarakat. Tidak diterbitkan. Bandung: Fakultas Kedokteran UNPAD.

Graham Roberts. (2020). Dampak Covid pada Anak. https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-52188757. (diakses pada tanggal 25 Mei 2020).

Halodoc. (2020). Waspadai Gelaja Covid. sumber: https://www.halodoc.com/orangtua-jangan-lengah-waspadai-gejala-virus-corona-pada-anak. (diakses pada tanggal 29 Mei 2020).

Heri Rahyubi. (2012). Teori-teori pembelajaran dan aplikasi pembelajaran motorik. Majelengka: Nusa Media.

Kuhne, T. (2005). What is model. Makalah disajikan pada Dougstuhl Proceedings di Jerman. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013, dari http://drops.dagstuhl.de/opus/volltexte/2005/23.

Lin, Y.C. (2010). Improving parent-child relationships through block play. Gale Education, Religion and Humanities Lite Package, 130, 461-469. Diambil pada tanggal 15 Juli 2013, dari:http://go.galegroup.com/ps/retrieve.

Mayke S. Tedjasaputra. (2001). Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan usia dini. Jakarta: PT Grasindo.

Muhamad. (2020). Penularan COvid. https://covid19.kemkes.go.id/. (diakses pada tanggal 21 Mei 2020).

Musfiroh. (2008). Cerdas melalui bermain: Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini. Jakarta: PT Grasindo.

Rusman. (2012). Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru (2rd ed.) Jakarta: Rajawali Pers.

Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Smith, Richard. (2013). Motivation is the key to effective performance. London: Chartered Institute of Management Accountants. Diakses pada tanggal 6 Desember 2013, dari http://search.proquest.com/docview/195670899?acco untid=31324.

Siddiqui, M. H. (2012). Information technology: a model approach. Indian Journal of Reseach, 1,33-32.

Sukadiyanto & Dangsina. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.

-------------- (2005). Metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Satgascovid. (2020). Gejala Covid. http://infeksiemerging.kemkes.go.id. (diakses pada tangga 20 Mei 2019).

UNICEF. (2004). Sport recreation and play. New York: United Nations Children's Fund Division of Communication 3 United Nations Plaza.

Upton, P. (2012). Psikologi perkembangan. (Terjemahan Noermala Sari Fajar Widuri). Jakarta: Erlangga.

Wasis D. Dwiyogo. (2009). Olahraga dan pembangunan. Malang: Wineka Media.

Meningkatkan Imunitas Tubuh Dari Serangan Virus Covid-19 Dengan Berlatih Yoga Asanas

Gede Agus Jaya Negara
STAHN Mpu Kuturan Singaraja

PENDAHULUAN

Awal tahun ini ini dunia dikejutkan oleh serangan virus yang menyerang organ penting tubuh yaitu paru-paru, virus ini disebabkan oleh korona virus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Penyakit ini pertama kali diketahui menyebar di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Penyakit ini menyebar dengan cepatnya sehingga Organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan status pandemic untuk wabah ini pada 11 Maret 2020. (sumber https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020).

Penularan virus ini diduga awalnya berasal dari hewan kelelawar, yang dikonsumsi oleh masyarakat di kota Wuhan kemudian menular ke manusia. Selanjutnya menyebar dari manusia ke manusia melalui percikan pernafasan (droplet) yang dihasilkan dari bersin maupun batuk. Selain itu penyebaran virus ini dapat menyebar dari benda benda yang terkena percikan (droplet) kemudian tanpa kita sadari telah menyentuhnya dan akhirnya kita terinfeksi karena setelah terpapar virus ditangan kita gunakan tangan untuk menyentuh bagian hidung, mata maupun bibir tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.

Indonesia sendiri menjadi salah satu negara yang positif terpapar virus Corona (Covid-19). Kasus pertama yang terjadi di Tanah Air menimpa dua warga Depok, Jawa Barat. Hal ini diumumkan langsung Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan, Jakarta, Senin, (2/3/2020) dua WNI itu merupakan

seorang ibu (64 tahun) dan putrinya (31 tahun). Keduanya diduga tertular Virus Corona karena kontak dengan warga negara Jepang yang datang ke Indonesia. (sumber https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia).

Gejala umum orang yang terinfeksi virus Corona (COVID-19) di antaranya demam, batuk, dan sesak napas. Namun sekarang banyak orang yang telah terinfeksi tapi tidak menunjukan gejala-gejala tersebut. Dalam masa inkubasi orang yang sudah terinfeksi virus ini akan mengalami Pneumonia atau penyakit pernafasan akut berat. Di mana untuk mengatasi infeksi ini belum ada vaksin atau pengobatan antivirus khusus untuk mengatasi penularan dan pengobatan penyakit ini. Selama ini pengobatan yang telah dilakukan dengan pengobatan primer, pengobatan ini diberikan berupa terapi Simtomatik dan suportif. Karena belum ditemukanya vaksin maupu obat-obatan untuk virus ini maka dilakukanlah langkah-langkah pencegahan yang direkomendasikan oleh badan kesehatan dunia (WHO) dan gugus tugas penanggulangan COVID-19 di Indonesia di antaranya dengan rajin mencuci tangan , menutup mulut saat batuk, menjaga jarak dengan orang lain, selalu menggunakan masker baik dalam keadaan sehat maupun sakit, serta pemantauan dan isolasi mandiri untuk orang yang mencurigai bahwa mereka terinfeksi. (Sumber https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_koronavirus).

Upaya lain yang dilakukan oleh Pemerintah Republik Indonesia dalam menanggulangi meluasnya penyebaran virus COVID-19, maka dilaksanakannya anjuran untuk bekerja dari rumah, proses belajar mengajar dilakukan dari rumah, dan melaksanakan peribadatan dari rumah. Kebijakan ini tentu tujuannya jelas yakni mencegah meluasnya penyebaran wabah virus Covid-19 di Indonesia yang semakin mengkhawatirkan. Suatu kebijakan tentunya mendapat banyak tantangan dan hambatan yang tidak bisa dipungkiri dan akhirnya akan menimbulkan permasalahan baru.

Tantangan dan hambatan tersebut tentunya ada yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri pelaksana kebijakan kebijakan pemerintah mengenai penanganan virus COVID-19 tersebut. Seperti bagaimana seseorang mampu produktif bekerja dibawah tekanan psikologis ditengah maraknya pemberitaan mengenai penyakit COVID-19 ini menggempur dari semua lini media massa, belum lagi banyaknya pemberitaan HOAX yang membuat ketakutan dimasyarakat kurangnya edukasi dari pemerintah. Cara berkoordinasi dari para karyawan maupun pegawai ilaksanakan dengan menggunakan media sosial

yang tentunya akan sering menimbulkan miskomunikasi ditambah parah oleh tidak semua provider telekomunikasi mampu menjangkau tiap pelosok dengan jaringan yang baik, para siswa merasakan kebosanan belajar di rumah yang disebabkan karena guru-guru belum mampu mengajar efektif dengan menggunakan media pembelajaran daring.

Tekanan psikologis, rasa kebosanan ini tentunya akan membuat imunnitas kita menurun dan berakibat rentannya tubuh kita dihinggapi oleh berbagai penyakit. Untuk menjaga immunitas tubuh kita, maka kita harus melakukan beberapa cara yaitu, mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna, ditunjang dengan asupan vitamin C dan vitamin E. beristirahat yang cukup, selalu berolah raga secara rutin untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain berolah raga salah satu kegiatan yang bisa kita lakukan untuk menjaga imunitas dan kebugaran tubuh adalah dengan latihan yoga asanas rutin di rumah, di mana yoga ini bisa menjadi altermatif olah tubuh yang meniliki manfaat menjaga kesehatan tubuh baik jasmani maupun rohani. Latihan yoga asanas bisa dilakukan ditempat yang tidak terlalu luas namun memiliki aliran udara yang baik, dengan struktur latihan yang benar maka kita akan mendapatkan hasil yang baik. Apalagi kalau kita latihan yoga dilakukan bersama-sama dengan anggota keluarga maka akan tercipta harmonisasi yang indah antar anggota keluarga.

PEMBAHASAN

Ajaran yoga adalah anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan kehidupan kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas. Sastra Yogasutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali, yang terbagi atas empat bagian dan secara keseluruhan mengandung 194 sutra. Bagian pertama disebut: Samadhipada, sedangkan bagian kedua disebut: Sadhanapada, bagian ketiga disebut: Vibhutipada, dan yang terakhir disebut: Kailvalyapada (sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Yoga).

Secara literal, yoga diterjemahkan dari bahasa sanskrit, yaitu "Yuj" atau kesatuan antara tubuh, jiwa dan pikiran. Kata Yoga artinya ialah hubungan, hubungan antara roh yang berpribadi dengan roh yang universal yang tidak

berpribadi. Tetapi Rsi Patanjali mengartikan Yoga sebagai cittavrtti nirodha yaitu penghentian geraknya pikiran Saraswati, (2002:1) mengartikan Yoga merupakan pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan batin manusia, kesatuan ini terlahir setelah menghancurkan dualitas pikiran dan masalah kedalam kesadaran tertinggi. Asana berarti suatu keadaan tubuh di mana kita tetap mantap, tenang, santai dan nyaman baik secara fisik maupun mental). Perkataan yoga juga berarti menghubungkan atau bersatu dalam dimensi kerohanian atau kebatinan yang merupakan proses/jalan utama untuk mencapai tujuan yaitu kebebasan abadi atau bersatunya jiwa dengan Sang Hyang Widhi (Moksa). Dengan melaksanakan Yoga dengan metode pengembangan pribadi akan mampu menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara olahtubuh, aliran pernafasan, dan meditasi.

Melaksanakan yoga asanas merupakan salah satu usaha sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan. Yoga meningkatkan daya kosentrasi, menahan tingkah laku dan pengembaran pikiran untuk membatu mencapai keadaan sputa sadar atau nirwikalpa Samadhi. Pelaksanaan yoga asanas melepaskan keletihan badan, pikiran dan melepaskan ketidakmurnian pikiran serta memantapkannya. Tujuan melaksanakan yoga adalah untuk mengajarkan cara atma pribadi dapat mencapai penyatuan yang sempurna dengan atma tertinggi. Penyatuan dan perpaduan dari atma pribadi dengan purusa tertinggi dipengaruhi oleh wrtii atau pemikiran-pemikiran dari pikiran. Ini merupakan seatu keadaan yang jernihnya seperti Kristal, karena pikiran tak terwarnai oleh hubungan dengan obyek-obyek duniawi (Sanatana:2003).

Dalam tulisan kuno mengenai yoga oleh Patanjali yang disebut Yoga Sutra, ada defenisi singkat tentang yogasana : Sthiram sukham asanam yang berarti 'bahwa keadaan yang nyaman dan mantap'. Jadi kita dapat melihat bahwa yoga asana dalam hal ini dilaksanakan untuk memperkuat kemampuan seseorang untuk duduk pada satu posisi tanpa kegelisahan untuk jangka waktu yang lama, karena hal ini perlu selama meditasi. Pada masa pemberlakuan bekerja dirumah, belajar dirumah dan pembatasan untuk melaksankan kegiatan diluar rumah selama COVID-19. Maka kita dapat melatih gerakan-gerakan yoga (yoga asanas) untuk membantu mengurangi keteganggan fisik, mental dan emosi. Dengan yoga asanas kita akan mampu melepaskan kekecewaan, kegelisahan dan ketakutan duniawi. Orang orang yang melaksanakan asana akan memiliki kekuatan dan tenaga lebih untuk menghadapi berbagai masalah

dan segala tanggung jawab kehidupan. Seluruh keluarga dan hubungan masyarakat dengan sendirinya akan menjadi harmoni.

Asana akan memperbaiki jalan hidup “hidup yang mati” ini. Dapat memulai kehidupan yang baru dengan lebih bersemangat dari yang dirasakan selama bertahun-tahun sebelumnya. Dengan yoga akan mengembangkan pandangan yang lebih luas mengenai kehidupan, dan mampu memahami berbagai masalah orang lain dengan lebih mudah. Sebagai hasil dari berbagai pengalaman, secara perlahan akan mulai merasakan bagian dari persaudara seluruh umat manusia yang universal ini.

A. Tahapan-tahapan asanas dalam latihan yoga

Sesuai dengan kitab Gerandha Samhita, sebagai kitab yang menjelaskan tentang ajaran praktik yoga ada beberapa hal prinsip yang harus dilakukan oleh praktisi/aspirin yoga, di antaranya:

Sat karmana sodhanamca

(Dengan melatih sat karma kita membersihkan badan)

Asanena bhaved dridham

(Dengan asana badan menjadi kuat dan sehat)

Mudraya sthirata caiva

(Dengan mudra stabilitas di dalam tubuh terjaga)

Pratyaharena dhirata

(Dengan pratyahara mendpatkan kesabaran yg tinggi)

Pranayamat laghawanca

(Dengan pranayama badan ringan & bercahaya)

Dhyanat pratyaksa matmani

(Dengan dhyana mengetahui diri sendiri)

Samadhina ca niruptam

(Dengan samadi lepas dari semua ikatan)

Muktirewam na samsayah

(Kesempurnaan adalah keniscayaan).

(Gerandha Samhita, 10-11).

Sesuai dengan penjelasan dalam kitab Gerandha Samhita di atas, seorang yang masuk ke dalam jalan yoga tentunya harus mengikuti tahapan-tahapan yang diajarkan secara praktis. Namun dalam konteks ini terbatas pada penjelasan teknik mempraktisi asanas. Untuk mempratisi ajaran yoga asanas secara sederhana dalam kehidupan sehari-hari, secara rutinitas dapat di aplikasikan dalam struktur latihan yoga seperti diuraikan berikut ini.:

1. Duduk Hening

Sebelum lebih lanjut melakukan Yoga asana kita duduk dengan rileks dengan mengambil sikap yang enak yang sesuai dengan kesenangan kita sendiri dengan meluruskan tiga hal yang prinsip di dalam tubuh, tulang punggung, leher dan kepala tegak lurus, setelah itu dilanjutkan dengan menutup mata dan pusatkan pikiran pada suatu hal dengan menyampingkan segala hal lain (konsentrasi), dengan tetap dalam kondisi menyadari diri (kontemplasi), akhirnya masuk dalam kesadaran secara lengkap sehingga hilanglah segenap aktivitas mental keluar dalam kesatuan yang tiada taranya.

2. Japa atau Berdoa

Setelah kita melakukan Dhyana untuk melanjutkan latihan kita awali dengan pengucapan beberapa doa sebagai pengantar kita kehadapan Hyang Maha Kuasa (Tuhan Yang Maha Agung), untuk pengucapan doa bagi umat lain bisa menyesuaikan. Berdoa sebelum melaksanakan asnas bertujuan agar saat kita melakukan latihan dapat terhindar dari hal-hal yang bersifat negatif dan tetap mendapatkan bimbingan-Nya dengan melakukan beberapa Japa di antaranya :

a. Gayatri Mantram

Om bhur bvah svah

tat savitur varenyam

bhargo devasya dhimahi

dhiyo yo nah pracodayat

Artinya :

> Om adalah bhur bvah svah, kita memusatkan pikiran pada kecemerlangan dan kemuliaan Sanghyang Widhi, semoga Ia berikan semangat pikiran kita.

b. Mrtyum Jaya Mantra

Om Asato ma sadgamaya

tamaso ma jyotir gamaya

mrtyor ma amrtam gamaya

Artinya :

> ‘Ya, Tuhan! Bimbinglah kami dari yang tidak benar, menuju yang benar. Bimbinglah kami dari kegelapan (pikiran) menuju cahaya (pengetahuan) yang terang. Bimbing kami dari kematian menuju kehidupan yang abadi’.

c. Maha Mrtyum Jaya Mantra

Om Trayambhakam yajamahe

sugandhim pusti varadhanam

urvarukam iva bandhanat

mrtyor muksya mamratat

artinya :

> ‘Kami menuju Hyang Rudra (Trayambhaka) yang menyebarkan keharuman dan memperbanyak makanan. Semoga ia melepaskan kami, seperti buah mentimun dari batangnya, dari kematian dan bukan dari kekekalan’.

3. Pavanamuktasana / Latihan Peregangan

Pavana berarti ‘angin’; mukta berarti ‘membebaskan’; dan asana berarti ‘sikap badan’. Oleh karena itu Pavanamuktasana adalah kelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh. Rangkaian Pavanamuktasana sangat sederhana, namun rangkaian tersebut paling efektif dalam mengatur apa yang

di India dikaitkan sebagai watak : lendir (kapha), angin (vata), dan asam atau empedu (pitta) (Saraswati, 2002;19).

Menurut ilmu pengobatan Hindu kuno yaitu Ayurveda, angin, gas dan cairan mengatur semua fungsi organ tubuh manusia. Jika terjadi ketidakberesan pada fungsi organ tubuh, maka reaksi negatif terjadi pada metabolisme tubuh dan mengakibatkan penyakit. Angin (vata) tidak hanya menyangkut lambung perut dan gas-gas usus tetapi juga terhadap angin yang dibentuk pada setiap persendian pada tubuh, karena selama-reaksi kimiawi tidak tepat, sakit rematik dan kekakuan akan terjadi. Asam dan air empedu (pitta) mengacu pada getah-getah yang penting untuk pencernaan dalam zat seperti asam uric yang harus dikeluarkan dari tubuh secara teratur. Jika ada asam yang berlebihan dalam jaringan tersebut, maka kegagalan fungsi pada organ-organ tertentu akan terjadi.

Latihan Pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin dan asam yang berlebihan dari tubuh, terutama dari persendian. Latihan-latihan tersebut berguna bagi orang-orang yang sedang dalam masa penyembuhan, orang-orang cacat, dan orang-orang yang mempunyai kesulitan menggerakan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama di tempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut lewat latihan-latihan ini. Latihan-latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit-penyakit otot.

Rangkaian latihan Pavanamuktasana dibagi menjadi dua kelompok yang berbeda, yaitu : kelompok anti rematik dan kelompok anti lambung. Dua kelompok ini hendanya dilakukan sesuai urutan.

a. Latihan-Latihan Anti Rematik (Pawanamuktasana I)

Pada tahap awal mulai dengan gerakan anti rematik, untuk mencegah penyakit tulang dan membuka saluran darah sehingga peredaran darah lancar dan semua sel-sel menjadi aktif kembali. Latihan ini akan sangat memengaruhi persendian dan organ-organ tubuh yang berbeda. Meskipun latihan-latihan ini kelihatan sangat sederhana tapi latihan-latihan tersebut memiliki pengaruh yang lembut pada pelakunya. Oleh karena itu kelompok latihan ini dalam bahasa Sanskerta disebut Suksma Uyayama, yang berarti 'latihan yang lembut'.

Rangkaian latihan ini hendaknya dilakukan pada permulaan pelaksanaan asana sehari-hari untuk mengendorkan persendian dan membuat otot-otot menjadi lemas. Latihan-latihan ini juga diperuntukan bagi para pemula dan untuk orang-orang yang lemah atau sakit, dan juga untuk orang-orang dengan

masalah-masalah jantung atau tekanan darah tinggi atau ketegangan pada tubuh. Rangkaian latihan ini sangat baik dilakukan bagi orang tua yang mulai mengalami kekakuan persendian, orang-orang yang seharian duduk di depan computer atau laptop mengerjakan pekerjaannya dirumah selama pandemic COVID-19 maupun pada pemberlakuan NEW NORMAL.

Gerakannya antara lain:

1) Prarambhik Sthiti (Penekukan jari kaki dan pergelangan kaki)

Lakukanlah dengan merentangkan kaki tumit dibuka dan jari kaki kencangkan, luruskan tulang punggung, tangan berada dibelakang dengan telapak tangan menghadap kebelakang, bawa kesadaran rasa dan pikiran pada tulang kaki, tangan dan punggung. Bernafas tujuh kali dengan pelan dan lembut.

2) Janu Naman (Penekukan Lutut)

Tujuan gerakan ini melemaskan tulang lutut, paha dan kaki, pusatkan kesadaran di daerah tersebut. Dengan putar tujuh kali diikuti pernafasan lembut, dilakukan secara silih berganti pada masing masing kaki, tulang punggung tetap dijaga lurus.

3) Goolf Ghoornan

Gerakan ini melemaskan pergelangan kaki, tumit dan jari-jari. Dengan merentangkan kaki kedepan dan letakan satu kaki melipatdiatas paha, jari kaki yang kedepan terbuka keatas, guna melancarkan arus energy ke kaki. Kosentrasikan kesadaran pada pergelangan kaki, pusatkan juga nafas dipergelangan kaki. Putar kaki dengan lembut bolak balik harminikan dengan aliran nafas, lakukan minimal 7 kali pada masing-masing kaki.

4) Poorna Titali Asana

Gerakan ini melemaskan daerah pangkal paha dan pantat. Lakukan dengan menempelkan telapak kaki kanan dan kiri, tari kaki sedekat mungkindengan pangkal paha kemudian angkatlah lutut keatas kebawah seperti gerakan kupu-kupu yang sedang mengepakan sayapnya minimal 7 kali.

5) Skandha Chakra

Gerakan memutar pundak dengan posisi jari-jari tangan menempel pada pundak, konsentrasikan kesadaran didada dan rasakan nafas didada, sambil bernafas kemudian putar bahu kedepan minimal 7 kali dan kebelakang 7 kali.

6) Kehuni Naman

Lakukan dengan menarik tangan silih berganti, dengan psisi badan lurus dan tangan lurus. Tarik rentangkan dengan pernafasan harmoni, kosentrasikan nafas di tangan. Lakukan dengan lembut dan penuh perasaan.

7) Mushtika Bandhana dan Manibandha Naman

Garakan ini dilakukan dengan membuka telapak tangan dan gerakan keatas dan turun telapak tangan, dengan posisi tangan kencang, konsentrasikan kesadaran nafas di telapak tangan.

8) Greeva Sanchalana

Gerakan memutar kepala dengan kosentrasi kesadaran rasa dan nafas pada tulang dan otot leher.

b. Latihan-Latihan Anti Lambung (Pawanamuktasana II)

Ketika kita dirumah saja pada masa pandemic COVID-19 maka akan menimbulkan stress yang membuat asam lambung naik atau oleh ilmu kedokterannya disebut dengan gerd Latihan-latihan ini sangat berguna dalam menghilangkan angin dan gas dari lambung atau usus. Orang-orang yang menderita sembelit dan tidak sanggup mencerna akan merasakan latihan-latihan ini sebagai obat mujarab. Bagian kedua dari Pavanamuktasana ini juga merupakan bantuan yang besar dalam mempersiapkan tubuh untuk asana lebih sulit yang diberikan dalam buku ini, dan digunakan sebagai terapi rehabilitas bagi orang-orang dengan segala jenis penyakit otot syaraf, tulang patah, dan sebagainya.

Sebelum memulai latihan-latihan ini, tubuh dan pikiran harus tenang dan santai. Jalan terbaik untuk mencapai keadaan ini adalah melakukan Savasana seperti yang digambarkan pada awal anti-rematik dari rangkaian Pavanamuktasana.

1) Utthanpadasana

Untuk melatih gerakan ini dimulai dengan merentangkan badan di lantai dengan beralaskan matras atau karpet, luruskan kaki dan tulang belakang. Tangan disamping badan dengan telapak tangan menghadap kebawah. Pusatkan kesadaran nafas pada daerah perut, angkat kaki silih berganti, tarik nafas lakukan dengan mengangkat kaki, keluarkan nafas dengan menurunkan kaki.

2) Jhulana Lurhakanasana

Gerakan atau asanas dilakukan dengan mendekap lutut dan kaki ditekuk, gulingkan badan kesampingkiri dan kanan dengan santai, ini akan bermanfaat melancarkan aliran darah dalam perut. Juga goyangkan badan kemuka dan kebelakang.

3) Supta Udarakarshanasana

Caranya berbaring dengan santai, tempatkan kedua tangan di bawah kepala, lekukan kaki keatas, sudah itu tarik nafas lembut, keluar nafas ikuti dengan merebahkan kedua kaki kesamping dengan posisi tertekuk, tolehkan kepala bersebrangan dengan kaki. Dengan releks tarik dan rasakan nafas diseluruh badan.

4) Shawa Udarakarshanasana

Melakukan gerakan ini dengan berbaring dengan relaks, lipat satu kaki kesamping, taruh tangan diatas lutut kaki yang dilipat, kaki yang lainnya lurus dan tangan yang lainnya lurus kesamping, pandangan mata pada tangan yang lurus.

5) Naukasana

Caranya, duduk dengan kedua kaki lurus, jari kaki terbuka keatas, kedua tangan rentangkan kedepan, pandangan mata kedepan, bawa kesadaran ditulang punggung dan otot perut. Lakukan gerakan badan tidur dan angkat, dengan pernafasan.

4. Pemanasan / Surya Namaskara

Suryanamaskara adalah kombinasi dari dua belas sikap tubuh yang bermanfaat bagi manusia, merupakan aspek pemujaan kepada Dewa Surya sebagai sumber energi kehidupan alam semesta. Surya sebagai simbol awal penciptaan berupa energi api/panas yang membangun diri seseorang yang mampu membangkitkan panas dalam tubuh manusia. Asanas dalam suryanamaskar mampu mengalirkan kekuatan melalui peredaran darah keseluruh nadi-nadi dalam tubuh.

Rangkaian gerakan ini memberikan regangan mendalam pada seluruh tubuh, berlatih Surya Namaskara secara teratur merupakan salah satu metode yang paling cepat untuk mendapatkan tubuh yang lentur. Dengan melakukan kegiatan Yoga asanas merupakan cara yang mudah untuk pencegah stress dan terbukti menjadi dasar dari suatu terapi yang sangat ampuh bagi penyakit fisik maupun mental. Surya Namaskara merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendekatan Yoga dan mudah dapat diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Surya namaskara terdiri dari 12 sikap badan, masing-masing berhubungan dengan salah satu dari 12 lambang zodiac. Satu putaran yang lengkap dari surya namaskar yang terdiri dari 12 sikap badan ini dilakukan dua kali berturut-turut. Terkait dengan masing-masing dari 12 sikap badan tersebut ada sebuah mantra, yang mana untuk manfaat yang terbaik diulang secara lisan dan secara mental.

Dalam membentuk mental yang kuat dimasa pandemic COVID-19 ini Surya namaskara merupakan salah satu olah gerak tubuh yang mudah dilaksanakan namun memiliki manfaat yang sangat besar bagi perkembangan rohani maupun jasmani.

12 gerakan suryanamaskar sebagai berikut :

a. Pranamāsana (Sikap berdoa)

Sikap : Pejamkan mata atau memandang kearah matahari, berdiri tegak dan secara perlahan cakupkan tangan di depan dada, di dalam hati ucapkan doa kepada matahari (surya) yang merupakan sumber kehidupan.

Teknik : Sikap anjali mudra dalam posisi berdiri.

Napas : Normal

Mantra : Om mitrayanamah (Ya tuhan hormat pada teman semua mahluk).

Konsentrasi : Anāhata Cakra (pada hati)

Manfaat : Menyebabkan keadaan introspeksi, relaksasi dan ketenangan: suasana konsentrasi persiapan latihan yang dilakukan

b. Hasta Uttanãsana (Sikap kedua lengan terangkat)

Sikap : Angkatlah kedua lengan diatas kepala. Tekuklah kepala dan tubuh bagian atas ke belakang.

Teknik : badan berdiri tegak lurus, kedua tangan lurus dan dicakupkan di atas kepala

Napas : Tarik Napas

Mantra : Om ravayenamah

Konsentrasi : Viśudhi Cakra (pada tenggorokan)

Manfaat : meregangkan rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan dan membuka seluruh bilik paru-paru.

c. Pádahastāsana (Sikap tangan sampai kaki)

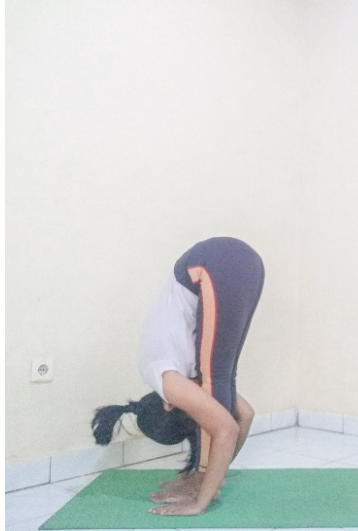
Sikap : Membungkuklah ke depan sampai jari-jari tangan atau kedua tangan menyentuh tanah pada tiap sisi atau di depan kedua kaki, menyentuh lutut dengan dahi dan kedua kaki tetap lurus (lakukan semampunya). Catatan : Jangan paksakan diri jika anda tidak mampu menyentuh lutut.

Teknik : Kedua kaki diluruskan, kening mendekati lutut dan tangan di sebelah kaki

Napas : HembuskanNapas

Mantra : Om Suryayanamah

Konsentrasi : Svādhiṣṭhāna cakra (dibawah pusar)

Manfaat : Mengurangi kelebihan lemak di perut, memperbaiki pencernaan, peredaran darah, melemaskan tulang belakang dan menyelaraskan saraf tulang belakang.

d. Aśva Sañcalanāsana (Sikap menunggang kuda)

Sikap : Letakkan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekuk lutut kiri sambil menarik kaki kanan sejauh mungkin kebelakang. Jempol kaki kanan dan lutut menyentuh lantai. Condongkan panggul ke depan, lengkungkan tulang belakang dan menengadah. Ujung jari menyentuh lantai pandangan ditujukan keatas.

Teknik : Kedua kaki diluruskan, kening mendekati lutut dan tangan di sebelah kaki

Napas : Hembuskan Napas

Mantra : Om Suryayanamah

Konsentrasi : ājñā cakra (kening)

Manfaat : memijat organ perut dan memperbaiki fungsinya, memperkuat otot kaki dan keseimbangan urat saraf.

e. Parvatāsana (Sikap gunung)

Sikap : Letakan kaki kiri ke belakang dan berdampingan dengan kaki kanan. Perlahan-lahan angkat pantat ke atas sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakkan di antara kedua lengan, sehingga tubuh membentuk seigitiga dengan lantai dan mata memandang lutut.

Teknik : Seluruh tubuh dikencangkan membentuk segitiga, dan tumit mendekati matras

Napas : Hembuskan Napas

Mantra : Om khagayanamah (Ya Tuhan hormat kepada yang bergerak melintasi langit)

Konsentrasi : ājñā cakra (kening)

Manfaat : menguatkan syaraf pada kedua lengan dan kaki. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang

Aṣṭāṅanga Namaskāra (Pemberian hormat dengan 8 anggota badan)

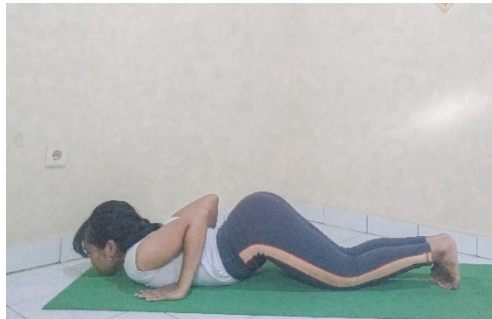
Sikap : tekuk lutut ke lantai dan kemudian letakkan data dan dagu kelantai, pertahankan agar pantat tetap berada diatas. Tangan , dagu, dada, lutut, dan jari menyentuh lantai, dam tulang belakang dilengkungkan.

Teknik : Jari-jari kaki, kedua lutut, dada, kedua tangan (disamping dada) dan dagu berada di matras

Nafas : menahan nafas

Mantra : Om Pusnenamah (Ya tuhan hormat pada pemberi kekuatan dan makanan)

Konsentrasi : Maṇipūra cakra (pada pusar)

Manfaat : memperkuat otot kaki dan lengan, memperkuat dada.

f. Bhujaṅgāsana (Sikap kobra)

Sikap : Angkat dada dan kepala ke atas, kedua lengan lurus, pandangan mata lurus keatas atau tutup mata.

Teknik : Tubuh telungkup, kaki dirapatkan, kemudian dada dan kepala diangkat atas dengan posisi bahu condong kebelakang

Nafas : Menarik Nafas ketika mengangkat tubuh dan melengkungkan tubuh.

Mantra : Om hiraṇya gharbāya namah (Ya tuhan hormat pada Sang diri kosmis keemasan).

Konsentrasi : Svādhiṣṭhāna cakra (dibawah pusar)

Manfaat : melancarkan pencernaan, melemaskan otot-otot punggung

g. Parvatāsana (Sikap gunung)

Sikap : Pertahankan agar lengan dan kaki lurus. Sementara menggunakan bahu sebagai titik putar, angkat pantat dan turunkan kepala seperti pada posisi 5.

Teknik : Seluruh tubuh dikencangkan membentuk segitiga, dan tumit mendekati matras

Nafas : hembuskan nafas selama meluruskan kaki kiri dan membungkuk.

Konsentrasi : Viśudhi Cakra (pada tenggorokan).

Mantra : Oṁ maricaye namah (Ya Tuhan Hormat pada penguasa Fajar)

Manfaat : menguatkan syaraf pada kedua lengan dan kaki. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang

h. Aśva Sañcalanāsana (Sikap menunggang kuda)

Sikap : Tarik kaki kiri ke depan, dan meletakkannya di antara kedua tangan. Secara perlahan-lahan letakkan lutut kanan ke lantai dan dorong panggul ke depan. Lengkungkan tulang belakang dan lihat pada pelaksanaan kembali posisi 4.

Teknik : Salah satu kaki lurus kebelakang (dengan lutut dan jari kaki menyentuh matras), badan dan kepala tarik kebelakang

Nafas : tarik nafas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang

Konsentrasi : ājñā cakra (kening)

Mantra : Oṁ ādityāya namah (Ya Tuhan hormat pada putra Aditi)

Manfaat : memijat organ perut dan memperbaiki fungsinya, memperkuat otot kaki dan keseimbangan urat saraf.

i. Pãdahastãsana (Sikap tangan sampai kaki)

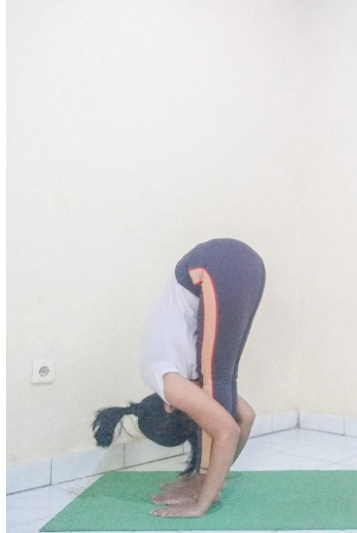
Sikap : Letakan kaki kanan disamping kaki kiri dan luruskan; tekuk ke depan dan naikan pantat saat kepala didekatkan pada lutut. Tangan tetap di lantai disamping kaki, sama seperti posisi 3.

Teknik : Kedua kaki diluruskan, kening mendekati lutut dan tangan di sebelah kaki

Nafas : hembuskan nafas ketika melakukan gerakan tersebut.

Konsentrasi : Svādhiṣṭhāna cakra (dibawah pusar)

Mantra : Oṁ sāvitre namah (Ya Tuhan hormat pada ibu yang penuh kebajikan)

Manfaat : Mengurangi kelebihan lemak di perut, memperbaiki pencernaan, peredaran darah, melemaskan tulang belakang dan menyelaraskan saraf tulang belakang.

j. Hasta Uttanãsana (Sikap kedua lengan terangkat)

Sikap : Angkatlah kedua lengan diatas kepala. Tekuklah kepala dan tubuh bagian atas ke belakang seperti pada posisi 2.

Teknik : badan berdiri tegak lurus, kedua tangan lurus dan dicakupkan di atas kepala

Nafas : Tariklah nafas ketika mengangkat kedua lengan.

Konsentrasi : Viśudhi Cakra (pada tenggorokan)

Mantra : Oṁ arkāya namaha (Ya tuhan hormat pada pada yang pantas dipuji).

Manfaat : Meregangkan rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak, memperbaiki pencernaan dan membuka seluruh bilik paru-paru.

k. Praṇamãsana (Sikap berdoa)

Sikap : Luruskan tubuh dan cakupkan kedua tangan di depan dada, seperti pada posisi 1.

Teknik : Sikap anjali mudra dalam posisi berdiri

Nafas : Hembuskan nafas/normal

Konsentrasi : Anāhata Cakra (pada hati)

Mantra : Oṁ bhāskarāya namaha (Ya Tuhan hormat pada yg membawa pencerahan).

Manfaat : Menyebabkan keadaan introspeksi, relaksasi dan ketenangan: suasana konsentrasi persiapan latihan yang dilakukan.

Dalam melatih Surya namaskar agar mendapat manfaat kerohanian dapat dilakukan 3 sampai dengan 12 putaran secara perlahan. Untuk berbagai manfaat fisik dapat dilakukan 3 sampai dengan 12 putaran secara cepat. Orang yang baru mempelajari atau mempraktekan surya namaskar ini hendaknya mulai dengan 2 atau 3 kali putaran dan menambah satu lagi putaran tiap hari berturut-turut.

Surya namaskar adalah latihan yang baik untuk memberikan kesehatan yang baik, apalagi ditengah pandemic COVID-19 ini banyak hal yang membuat imunitas tubuh kita menjadi menurun, padahal hanya melaksanakan kegiatan dirumah saja. Surya namaskar sangat dianjurkan untuk semua orang sehat atau tidak sehat, baik yang muda atau tua, besar atau kecil, laki-laki atau perempuan (Saraswati, 2002:133-148)

5. Asana

Asanas ini banyak macamnya sesuai dengan banyaknya jenis mahluk di dunia ini. Oleh Dewa Siwa telah diciptakan 84 lakh (8.400.000) macam tapi kita tidak mesti melatih semua macam asanas. Yang penting bukan banyak macamnya yang dilatih melainkan kemantapan melaksanakan latihan dengan teratur dan tetap, latihan yang mendorong tetap dan tidak tetap adalah kurang berpaedah dari 84 lakh. Ada 84 macam yang berpaedah lebih besar dan dari 84 ada 32 macam yang paling berguna.

Dari banyaknya asanas yang ada, beberapa contoh di antaranya sangat mudah untuk dilaksanakan dirumah untuk meningkatkan dan menjaga imunnitas tubuh pada masa pandemic COVID-19 ini sekaligus memberikan ranya nyaman dang tenang dalam rohani kita.

Asanas tersebut antara lain:

a. Virabadrasana II

(1) Teknik Pengambilan Gerakan

- Berdirilah dengan posisi Tadasaana
- Bawalah telapak kaki kanan jauh kebelakang dan jari-jari kaki menghadap kesisi kanan
- Tekuk kaki kiri dengan posisi kaki menghadap ke depan
- Tarik nafas buka kedua lengan ke samping sejajar dengan bahu, pastikan lengan belakang sejajar dengan lengan depan
- Hembuskan nafas pandangan tertuju pada jari tangan kiri
- Tarik nafas kembalilah pada posisi awal dan hembuskan nafas
- Lakukan yang sama dengan sisi sebelahnya

(2) Manfaat :

- Memperkuat dan melenturkan kaki, pinggul, pergelangan kaki, dan bahu
- Meningkatkan stamina

b. Dhanurasana

(1) Teknik Pengambilan Gerakan

- Berbaringlah telungkup, posisikan kaki Anda selebar pinggul dan letakkan lengan di samping tubuh anda.
- Sekarang, lipat perlahan lutut dan pegang pergelangan kaki Anda.
- Tarik napas, kemudianangkat dada dan kaki Andadaritanah. Tarik kaki Anda kebelakang.
- Tataplah kedepan dan jagalah agar wajah anda tetap rileks. Senyum akan membantu melakukan asanas ini.
- Tahan asanas anda dan konsentrasilah pada pernapasan. Usahakan tubuh Anda dapat sekencang busur.
- Saat Anda merasa nyaman dalam asanas ini, bernapaslah dengan panjang dan dalam.
- Sekitar 15-20 detik kemudian, lepaskan napas dan perlahan kembali ke asanas semula.

(2) Manfaat :

- Peregangan dada dan paru-paru
- Memperkuat lengan dan pergelangan tangan, kaki, pantat, perut, dan tulang belakang
- Merangsang tiroid dan kelenjar di bawah otak
- Meningkatkan energy dan mengatasi depresi
- Terapeutik untuk asma, nyeri punggung, infertilitas, dan osteoporosis

c. Pascimottanasana

(1) Teknik Pengambilan Gerakan

- Duduk tegak, dengan kaki Anda, terbentang di depan Anda. Pastikan jari-jari kaki Anda tertekuk kearah Anda. Tarik nafas dan angkat lengan ke atas kepala Anda. Buang napas dan membungkuk kedepan. Rasakan lipatan dari sendi pinggul Anda. Dagu Anda harus bergerak kearah jari-jari kaki Anda.
- Regangkan lengan Anda, dan biarkan mereka mencapai yang terjauh yang mereka bisa, mungkin sampai jari-jari kaki Anda. Tetapi pastikan bahwa Anda tidak meregang terlalu jauh. Menghirup napas dan kemudian, angkat sedikit kepala Anda, panjangkan tulang belakang Anda. Buang napas dan gerakkan pusar Anda kelutut Anda.
- Ulangi ini beberapa kali. Kemudian, letakkan kepala Anda di atas kaki Anda, dan tahan posenya. Tarik nafas dan kembali keposisi duduk dengan tangan terentang. Buang napas dan turunkan lengan Anda.

(2) Manfaat lainnya :

- Untuk merenggangkan tulang belakang, punggung
- Memperbaiki pencernaan

- Membantu meringankan gejala menopause dan ketidak nyamanan menstruasi.
- Meringankan sakitkepala, kecemasan dan mengurangi kelelahan.

d. Śaśankāsana

(1) Teknik Pengambilan Gerakan

- Duduklah dalam vajrasana, letakkan kedua tangan di depan pusar
- Saat menarik nafas, angkatlah kedua lengan sehingga terentang secara tegak lurus di atas kepala
- Hembuskanlah nafas saat membungkukkan tubuh ke depan, jagalah kedua lengan agar tetap sejajar dengan tubuh
- Pada akhir gerakan ini, kedua tangan dan dahi harus bersandar pada lantai di depan tubuh
- Tahanlah gerakan ini untuk beberapa detik dan rilekskanlah seluruh tubuh, leher,kepala, dan tangan
- Kemudian tarik nafas secara berlahan kedua lengan diangkat kembali sejajar tegak lurus dengan tubuh
- Hembuskan nafas sembari menurunkan tangan secara berlahan

(2) Manfaat :

- Menyelaraskan otot-otot panggul
- Mengendorkan syaraf pangkal paha
- Mengatur fungsi kelenjar adrenalin
- Menghilangkan sembelit
- Meredakan kemarahan

6. Rileksasi

Yoga mengajarkan teknik pengendoran tubuh atau relaksasi yang disebut dengan Savasana, ini dapat dilakukan kapan saja saat asana lainnya tidak dapat dilakukan misalnya pada waktu sakit, haid, dan kehamilan. Dalam sikap Savasana tubuh sama sekali tidak boleh bergerak dan diisi kembali dengan energi Prana. Saat melakukan Savasana hendaknya kita berada dalam keseimbangan yang mendalam, tubuh dan pikiran mendapatkan ketenangan dan menyenangkan. Untuk mendapatkan keuntungan dari melakukan Savasana ini hendaknya dilakukan setelah melakukan latihan Asanas.

7. Duduk Hening

Sebelum menutup latihan, kita kembali melakukan duduk dalam kondisi tubuh rileks, posisi badan leher dan kepala tegak lurus (vertikal) sesuai dengan penjelasan bagian pertama.

8. Penutup

Segala rangkaian dari latihan kita mengucapkan Doa untuk mengakhiri latihan sebagai rasa syukur kita kehadapan Hyang Maha Kuasa karena saat kita melakukan latihan dapat terhindar dari segala rintangan serta mendapatkan kedamaian, keharmonisan, kesentosaan dengan mengucapkan doa sebagai berikut.

Om loka samastha sukhino bhavantu

loka samastha sukhino bhavantu

loka samastha sukhino bhavantu

Om, Santih, Santih, Santih, Om.

Ya Tuhan, semoga seluruh mahluk bahagia. Semoga semua pikiran, perkataan serta tindakanku menyumbang untuk kebahagiaan seluruh mahluk.

Ya Tuhan, semoga damai dihati, damai di dunia dan damai selalu.

Latihan Yoga asanas yang dilakukan dengan metode latihan yang benar sesuai urutannya niscaya kita akan mendapatkan manfaat latihan yoga asanas seperti diungkapkan oleh Sindhu (2014:34) sebagai berikut :

a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak.
c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas.
e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan.
g. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.
h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stres.
i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
j. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif

Semua manfaat tersebut tentunya sangat membantu kita dalam meningkatkan kesehatan diri, baik secara jasmani maupun rohani untuk membentengi diri kita dari penularan virus corona (COVID-19).

SIMPULAN

Ajaran yoga adalah anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan kehidupan kerohanian. dengan melakukan latihan yang rutin serta mengikuti tahapan-tahapan yang benar dari latihan ini dimulai dari duduk hening, berdoa, peregangan, pemanasan dengan Surya namaskar, melatih asanas-asanas, relaksasi, duduk hening kembali dan ditutup dengan melaksanakan doa kembali. Tentunya dengan kita akan memperoleh badan yang sehat baik sehat jasmani maupun rohani karena dalam setiap gerakan yoga ini kita selalu diajarkan mengingat Kemahakuasaan Ida Sang Hyang Widhi Wasa sebagai penguasa alam semesta raya.

DAFTAR PUSTAKA

https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_koronavirus. Diakses tanggal 1 Juni 2020

https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia. Diakses tanggal 1 Juni 2020

https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020. Diakses tanggal 1 Juni 2020

Kamajaya, Gede. 2000. Yoga Kundalini. Surabaya : Paramita.

Polak, Maijor. tt. Patanjali Raja-Yoga. PHDP Bagian PP.

Sarasvati, Svami Satyananda. (2002). Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha. Surabaya: Paramita.

Sindhu, Pujiastuti. (2014). Panduan Lengkap Yoga. Bandung: Qanita

Sivananda, Svami, 1970, Yoga Asanas, P.T Mandira, Semarang

Somvir. 2003. Mari Beryoga. Denpasar: Bali-India Foundation.

Vasu, Sris Chandra. (1933). The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha Yoga. India: Theosophical Publishing House

Yayasan Sanatana Dharmasrama (2003). Intisari Ajaran Hindu. Surabaya: Paramita.

Filosofi Tri Hita Karana Dalam Usahatani Terintegrasi Dalam Menyediakan Pangan Sehat, Pasca Pandemi Covid-19 (New Era Normal)

Ni Putu Sukanteri, I Made Suryana
Universitas Mahasaraswati Denpasar

PENDAHULUAN

Sektor pertanian merupakan salah satu sektor utama sebagai penghasil pangan sebelum pandemic covid -19 maupun pasca pandemic covid-19. Pertanian menjadi sangat penting karena mempunyai kontribusi dalam pencapaian tujuan pembangunan perekonomian nasional karena Indonesia merupakan negara agraris yang sebagian besar masyarakat Indonesia adalah petani. Sektor pertanian masih memegang peranan penting karena sektor pertanian memberikan kontribusi terhadap kehidupan masyarakat dan keberlanjutan pangan suatu bangsa, sektor pertanian menciptakan lapangan kerja yang tinggi dalam penyerapan angkatan kerja, selain itu sektor pertanian mampu menyediakan keragaman pangan sehingga sektor pertanian memengaruhi konsumsi dan gizi masyarakat. Sektor pertanian di Bali menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2017) menunjukkan bahwa Kabupaten Tabanan merupakan jumlah produksi padi terbesar di Bali dalam kurun waktu 2013 sampai dengan 2016.

Jumlah produksi padi di Kabupaten Tabanan sejak lima tahun terakhir berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Bali tahun 2017 yaitu tahun

20014 sebesar 214.203 ton, produksi padi tahun 2013 sebesar 233.681 ton, produksi padi tahun 2012 sebesar 222.706 ton. Produksi padi tahun 2011 di Kabupaten Tabanan sebesar 210.762 dan produksi padi di tahun 2010 sebesar 223.256 (BPS, 2017). Jumlah produksi padi menunjukkan fluktuasi produksi disebabkan masalah yang timbul selama kurun waktu tersebut. Adapun masalah yang di hadapi antara lain alih fungsi lahan, banyaknya tenaga kerja pertanian beralih ke pekerjaan lain, kualitas tenaga kerja pertanian tidak memadai, persediaan lahan yang semakin sempit. Masalah lain yang dihadapi oleh petani dalam produksi pertanian meliputi masalah faktor produksi usahatani meliputi, semakin mahalnya angkos tenaga kerja pertanian, mahalnya alat-alat penunjang kerja pertanian seperti traktor dan mesin pencukur rumput. Ketersediaan air untuk lahan pertanian sangat terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan petani mengalami kesulitan dalam meningkatan produksinya, sehingga hasil yang diperoleh hanya sesuai modal yang dimiliki petani.

Untuk merangsang petani dalam meningkatkan hasil produksi pertanian berbagai bentuk bantuan dan pelatihan telah dilakukan oleh pemerintah khususnya di Provinsi Bali, pemerintah telah memberikan bantuan berupa upaya khusus yang dilakukan untuk pengembangan padi dan jagung. Agar sasaran pembangunan pertanian mampu memberikan kontribusi yang nyata maka pemerintah telah memberikan berbagai bantuan untuk merangsang agar petani mempunyai inovasi yang tinggi dalam menciptakan produksi yang baik, dalam upaya meningkatkan produksi pertanian pemerintah provinsi Bali telah memberikan bantuan peningkatan produksi pertanian di melalui sistem pertanian terintegrasi sejak tahun 2014. Teknologi Integrasi Pertanian adalah upaya terobosan dalam mempercepat adopsi teknologi pertanian kepada masyarakat perdesaan. Teknologi mengintegrasikan kegiatan sektor pertanian dengan sektor pendukungnya, baik secara vertikal maupun horizontal, sesuai dengan potensi setiap wilayah dengan mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya lokal yang ada. Kegiatan utama adalah mengintegrasikan usaha budi daya tanaman dengan ternak sapi, yaitu limbah tanaman diolah untuk pakan bermutu (makanan ternak), cadangan pakan pada musim kemarau dan limbah ternak (faeces, urine) diolah menjadi biogas, pupuk organik (Wisnuardhana, 2011).

Sub sektor pertanian merupakan salah satu sub sektor yang masih mampu eksis di tengah mewabahnya virus corona (covid-19) di Bali. Dan sector pertanian menjadi salah satu agen penyerap tenaga kerja usahatani baik yang

terjadinya sebelum wabah covid-19, saat terjadinya wabah maupun pasca wabah covid -19 di Bali.

PEMBAHASAN

A. Efektivitas Usahatani pada New Era Normal (Pasca Pandemi Covid-19)

Pangan yang tersedia di Bali harus memenuhi kebutuhan seluruh umat manusia (masyarakat). Maka sector pertanian perlu terus diproduksi bahkan ditingkatkan dalam menjamin ketersediaan pangan. Petani sebagai salah satu ujung tombak penyediaan pangan harus memanajemen usahatani agar dapat berproduksi secara konsisten dan konsekuen dengan mengetahui keuntungan usahatani dan efektifitas program pertanian terpadu. Mengedepankan sebuah konsep filosofi Tri Hita Karana dalam usahatani pada, serta mengetahui konsep penerapan filosofi Tri Hita Karana dalam usahatani sebagai salah satu upaya menciptakan keharmonisan antara manusia, alam dan lingkungan dalam mendukung pertanian organik yang berkelajutan. Sehingga panca pandemic covid-19 (New Era Normal) pangan dapat tersedia pada jumlah yang cukup, pada waktu yang tepat, dan pada kualitas yang terjamin. Hal ini dimaksud adalah pangan yang bebas dari pestisida dan organik.

Kondisi lahan pertanian tergolong sawah tadah hujan merupakan suatu kendala yang besar dalam produksi usahatani sehingga perlu dilakukan perencanaan dalam penanaman komoditas pertanian. Sehingga perlu diketahui keuntungan usahatani selama menerapkan inovasi teknologi pertanian terpadu, serta penerapan filosofi Tri Hita Karana dalam pengelolaan usahatani dalam upaya mengetahui produktifitas penggunaan sumberdaya pertanian pada usahatani kelompok tani suka mandiri dalam satu kali periode produksi.

B. Aplikasi Teknologi Pertanian Terintegrasi

Aplikasi teknologi integrasi pertanian berbasis sumber daya lokal dengan mempertahankan filosofi Tri Hita Karana dalam upaya mewujudkan pertanian organic. Teknologi tersebut meliputi beberapa komponen yang termasuk inovasi kelompok tani yang memanfaatkan sumberdaya local dalam mengelola usahatani. Pertanian terintegrasi mengemas usahatani dalam

memanfaatkan limbah ternak sapai sebagai input pertanian dan limbah pertanian sebagai input usaha ternak sapi.

1. Teknologi fermentasi Limbah Ternak sapi

Teknologi fermentasi limbah ternak dilakukan dalam upaya menghasilkan pupuk organic padat maupun pupuk organic cair yang dapat dilakukan untuk mengendalikan unsur hara yang dibutuhkan tanaman padi, jagung dan tanaman tumpang sari. Fermentasi limbah ternak dilakukan melalaui pengolahan limbah ternak padat dengan cara di jemur dan pengeringan hingga kadar air 40%, selanjutnya kotoran ternak yang sudah kering di ayak menjadi partikel lebih kecil agar mudah tercapur dengan fermentor.

Fermentasi dilakukan dengan mencampur limbah ternak sapi dengan bakteri agar terfermentasi. Dan dilakukan fermentasi selama 10 hari, setelah sepuluh hari maka kotoran sapi dapat di balik agar bercampur merata dan didiamkan lagi hingga 10 hari. Setelah proses kedua maka limbah ternak sapi yang sudah terfermentasi dapat digunakan sebagai pupuk organic siap pakai.

Gambar 1. Pengolahan Feses Sapi menjadi bahan baku pupuk organic padat

Gambar 2. Pupuk organic diaplikasikan pada Demplot Tanaman Jagung

2. Kalender Tanam padi –palawija

Teknologi usaha tani yang dapat di terakan pada lahan sawah salah satunya adalah mengatur waktu tanam. Dengan kalender tanam petani dapat mengatur penggunaan inpu usahatani, mengatur ketersediaan air yang terdapat di lahan sawah hingga berproduksi dengan optimal. Kalender tanam sangat membantu petani dalam menentukan waktu tanam padi, waktu tanam palawija terlebh jika sawah berada pada lahan sawah tadah hujan. Kalender tanam pada lahan subak di Bali masih di hitung berdasarkan Wariga, yang dipakai acuan dalam setiap kegiatan usahatani. Karena di dalamnya terdapat berbagai kegiatan ritual keagamaan sebagai satu kesatuan dalam kegiatan usahatani. Kegiatan ritual ini sebagai wujud penerapan Tri Hita Karana dalam hubungan manusia dengan Tuhan dalam kegiatan di lahan sawah atau subak di Bali.

Gambar 3. Pelaksanaan Ritual usahatani dalam pemulaan Menanam Padi (Nyumunin Nandur)

C. Pola Tanam Padi pada Sistem Pertanian terintegrasi dengan Input Organik

Padi adalah komoditas utama yang dibudidayakan di lahan sawah. Pemeliharaan tanaman padi pada usahatani padi membutukan inovasi usahatani agar menghasilkan produk yang aman dikonsumsi. Pengolahan lahan usahatani dilakukan melalu penggunaan mesin traktor, yang dilakukan 2 kali proses yaitu pertama proses membongkahan dan diberikan waktu bera kurang lebih satu minggu. dilanjutkan pengolahan pada minggu berikutnya untuk memperoleh lahan yang siap ditanami padi.

Gambar 4. Pengolahan usahtani pada pada sistem pertanian terintegrasi Mengetahui Keuntungan

D. Usahatani sebagai Parameter Keberhasilan Usahatani

Usahatani yang dikelola oleh sebagaian besar msayarakat merupakan usatani rakyat, di mana pertanian dilakukan dengan memanfaatkan tenaga kerja dalam keluarga saja. Sehingga seringkali biaya yang dikeluarkan oleh petani tidak dihitung secara rinci, bahkan sering diabaikan asalkan memperoleh panen. Manajemen usahatani yang efektif sesungguhkan harus di ketahui komponenyang dikelurakan dalam usahatani, modal yang dimiliki dan diakhir periode panen maka petani mampu menggambarkan secara jelas kondisi usahatani yang dikelolanya, meskipun hanya sebagai usahatani yang digunakan untuk memenuhi pangan keluarga. Keuntungan dapat diformulasikan sebagai berikut (Soekartawi, 2011)

$$\mathbf{Kt = PrT\text{-}B}$$

Karena PrT adalah produksi total dikalikan harga dan biaya produksi adalah banyaknya input dikalikan harganya sehingga persamaannya dapat ditulis.

$$\mathbf{Kt = Py.Y\text{-} (Px_1+Px_2+...Px_n)}$$

Di mana

Py = Harga produksi
Y = Jumlah Produksi
Px = Harga input produksi
$Px_1 ... n$ = harga input X_1
X_1 = jumlah input
Kt = Keuntungan

Mengetahui Ratio Total Penerimaan dan Biaya Usahatani

Pendapatan usahatani pada Kelompok Tani Suka Mandiri diperoleh dari total penerimaan dikurangi dengan total biaya dalam suatu proses produksi. Sedangkan total penerimaan dari produksi dikalikan dengan harga produksi. Untuk mencari pendapatan dalam perhitunang menggunakan cash flow. In flow atau penerimaan dan out flow atau biaya produksi.

Pendapatan = in flow (Penerimaan) – out flow (Biaya Produksi) (Panjaitan et al,2014)

Kriteria R/C ratio

R/C ratio adalah perbandingan antara total penerimaan dengan total biaya (Panjaitan et al.,2014).

Apabila :

R/C ratio< 1 artinya usaha tani belum mendapatkan keuntungan

R/C ratio = 1 artinya usahatani tidak mendapat keuntungan dan tidak mengalami kerugian

R/C ratio > 1 artinya usahatani memberikan keuntungan

-Efektivitas penerapan teknologi integrasi pertanian

Efektivitas merupakan ukuran yang menggambarkan sejauhmana sasaran dapat dicapai. Tujuannya untuk meningkatkan produktivitas padi lebih dari 0,3 ton/hektar. Persamaan untuk mengukur efektivitas dalam pencapaian tujuan program integrasi tanaman padi dengan ternak sapi.

$$\text{Efektivitas Program} = \frac{R}{T} \times 100\%$$

R = Realita produktivitas padi (ton)
T = Target produktivitas padi (ton)

Untuk mengukur efektivitas usahatani padi dalam meningkatkan produktivitas padi lebih besar dari 0,3 ton/hektar digunakan standar acuan yang ditetapkan oleh Litbang Depdagri (Budiani 2009. Adapun standar acuan untuk mengukur efektivitas dapat dilihat pada Tabel 3.3 berikut ini.

Tabel 1: Standar Acuan Pengukuran Efektivitas Produktivitas Padi

Rasio Efektivitas (%)	**Tingkat Capaian**
Di bawah 40	Sangat tidak efektif
40 - 59,99	Tidak efektif
60 - 79,99	Cukup efektif
Di atas 80	Sangat efektif

Sumber: Budiani 2009

E. Contoh Kasus : Keuntungan Usahatani dan Besarnya Rasio Usahatani (R/C)

Keuntungan usahatani padi dengan menerapkan teknologi integrasi pertanian berbasis pemanfaatan sumberdaya alam diperoleh dengan mengurangkan penerimaan dengan biaya usahatani yang dikeluarkan selama satu kali periode usahatani padi. Waktu yang diperlukan untuk memperoleh panen padi berada pada kisaran waktu empat bulan. Biaya yang diperlukan selama pengelolaan padi meliputi biaya yang diperlukan untuk input produksi usahatani, sedangkan penerimaan hanya diperoleh dengan menjual hasil panen padi selama periode tersebut. Hasil penelitian dapat diperoleh bahwa keuntungan usahatani kelompok tani Suka Mandiri sebesar Rp 6.925.430. dengan penerimaan sebesar Rp12.361.000 di atas luas rata-rata luas lahan 0,37 ha. Biaya yang dibutuhkan selama satu kali periode produksi padi sebesar Rp 5.564.570 (Sukanteri, 2019).

Tabel 2: Keuntungan usahatani pada kelompok tani Suka Mandiri

No	Keuntungan	Jumlah (Rp)	Rasio R/C
1	Total Penerimaan	12.361.000	2,22
2	Total Biaya	5.564.570	
	Jumlah	6.925.430	

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa ratio (R/C) merupakan perbandingan antara total penerimaan dengan total biaya, pada Kelompok Tani Suka Mandiri diperoleh bahwa R/C ratio sebesar 2,22. Besaran ratio ini mengindikasikan setiap 100 rupiah yang dikeluarkan dalam suatu awal kegiatan usahatani akan memperoleh penerimaan sebesar Rp 222 pada akhir kegiatan usahatani dengan menerapkan teknologi integrasi berbasis sumberdaya pertanian antara tanaman padi dengan ternak sapi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar nilai ratio maka semakin besar pula keuntungan dalam melaksanakan usahatani dengan mengalokasikan sumberdaya secara optimal.

F. Karekteristik Anggota Kelompok Tani sebagai Aset Penyedia Tenaga Kerja Pertanian

Karakteristik anggota kelompok tani meliputi usia petani, pendidikan petani, luas lahan garapan yang dikelola oleh anggota Kelompok Tani. Karakteristik anggota kelompok tani menunjukkan bahwa usia petani tergolong produktif, apabila 90,48% usia petani berada pada usia antara 15 sampai 60 tahun. Anggota kelompok tani berada pada usia diatas 60 tahun menunjukan petani berada pada usia non produktif. Pada usia produktif memungkinkan seseorang dapat bekerja dengan baik dan maksimal dalam mengadopsi teknologi pertanian yang terus berkembang.

Karakteristik petani dilihat dari tingkat pendidikan formal yaitu pendidikan yang dimiliki petani selama menempuh pendidikan formal di sekolah. Pendidikan berimplikasi pada tingkat pengetahuan serta wawasan dalam menerapkan apa yang diperolehnya dalam upaya meningkatkan usahataninya. Pendidikan yang dimiliki oleh patani daya serap terhadap inovasi. Tingkat pendidikan seseorang yang pada umumnya menunjukkan daya kreatifitas manusia dalam berfikir dan bertindak. Dalam mengelola usahatani.

Ketersediaan tenaga kerja pertanian dalam keluarga (TKDK) tergantung banyaknya jumlah anggota keluarga petani yang masih berada pada usia produktif. Tenaga kerja pertanian saat ini mengalami penurunan jumlah hal ini diakibatkan oleh usia petani yang sudah memasuki usia lebih dari 50 tahun. Sehingga membutuhkan regerasi tenaga kerja pertanian. Dampak yang ditimbulkan oleh usia tenaga kerja usahatani yang tidak produktif, mengarah pada kemampuan petani mengelola usahatani, karena tenaga kerja yang dicurahkan dalam bekerja sudah menurun. Maka diperlukan regenerasu tenaga kerja dalam pertanian.

Dampak wabah covid-19 tahun ini sangat besar terutama pada pekerja pariwisata dan beberapa industri di daerah urban, hal ini menyebabkan banyaknya tenaga kerja yang berada pada usia kerja berada pada kondisi tanpa pekerjaan. Apabila situasi ini dapat merubah mindset masyarakat untuk beralih pada sector pertanian, kemungkinan besar tenaga kerja pertanian akan menjadi primadona, dan ketersediaan tenaga kerja pertanian akan meningkat. Hal ini menjadi sebuah tantang karena mereka yang sebelumnya berprofesi di luar pertanian harus beradaptasi dengan kegiatan petani. Hasil penelitian sukanteri, 2019 menunjukkan bahwa jumlah petani yang menempuh pendidikan setingkat diploma sebesar 9,52 % hasil penelitian ini dilakukan pada kelompok tani Suka Mandiri, menunjukkan bahwa petani di Kelompok Tani Suka Mandiri tergolong mempunyai pendidikian yang rendah.

G. Penerapan filosofi Tri Hita Karana pada pengelolaan usahatani padi Pasca Pandemi Covid-19

Nilai budaya tradisional (Local Wisdom) merupakan suatu keunikan lokal yang dimiliki oleh subak, yang dapat dilihat dari pelaksanaan upacara yang dilakukan petani setiap mulai beraktifitas di lahan sawah. Upacara yang dilakukan merupakan kepercayaan yang dilakukan secara turun temurun dengan keyakin yang dianut bahwa dengan pelaksanaan upacara selama proses usahatani diharapkan dapat memberikan berkah panen yang optimal. Apalagi dijalankan dengan teknologi dan konsistensi oleh petani dengan baik pula.

Eksistensi pelaksanaan upacara dari mulai mengolah tanah hingga panen berakhir merupakan salah satu pengejawantahan penerapan filosofi Tri Hita Karana yaitu hubungan antara manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa, sebagai ungkapan rasa syukur dan bakti kepada Tuhan yang Maha Esa, Kegiatan upacara atau ritual dalam subak, berbagai jenis upacara keagamaan

dilaksanakan di tempat sucii atau tempat pemujaan baik milik bersama atau milik perorangan. Beragam upacara keagamaan baik yang dilakukan secara kolektif maupun perseorangan bervariasi antara subak.

Bentuk upacara yang merupakan ungkapan khusus dalam filosofi Tri Hita Karana yang ditujukan untuk menciptakan keharmonisan dengan Pencipta atau parhyangan dan dilaksanakan mulai mengolah tanah hingga panen di lahan sawah dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3. Kegiatan Ritual yang dilakukan oleh petani sebagai bentuk penerapan Tri Hita Karana dalam hubungan Manusia dengan Tuhan

No	Ritual dalam usahatani	Jenis Ritual	Waktu Pelaksanaan	Sarana Upakara
1	*Magpag Toyo*	Mulai mengalirkan air ke lahan sawah	Sebelum mulai mengolah lahan yang akan disalurkan ke areal sawah setiap anggota subak	*Banten : Wangi , Peras pejati,* dilaksanakan di ulun subak dipersembahkan kepada *Dewa Wisnu*
2	*Mewinih*	Memulai membuat bibit	Pada saat mulai menebarkan bibit di sawah	*Peras Daksina di sanggah luan,*
3	Mulai mengolah tanah			*Tipat Daksina di sedahan carik sebagai pengawit* mulai mengolah tanah
4	*Nandur/ Pemiwit*	Ritual yang dilakukan saat memulaii menanam padi di lahan yang pertama	Mulai menanam Padi	*Pejati di pura Bedugul* *Tipat daksina di sanggah luan*
5	*Tutug Kambuhan*	Ritual perayaaan setelah 42 hari masa tanam	Hari ke 42 setelah menanam padi	*Tipat daksina, wangi, dan rayunan*
6	*Mebiukukung*	Umur padi tiga bulan		*Banten biukukung*
7	*Purnama Tilem*			*Wangi raka*
8	*Manyi*	Setelah mulai panen	4 bulan	*Membuat simbul dewi Sri dari padi disertai banten upacara*

Penerapan konsep Tri Hita Karana dalam usahatani yang kedua yaitu hubungan manusia dengan manusia, Filosofi hubungan antara manausia dengan manusia yang dilakukan dalam Kelompok Tani Suka Mandiri terlihat selama pengelolaan pertanian yang tujuannya agar tercipta hubungan yang harmonis antara sesama anggota kelompok atau sesama petani dalam mewujudkan panen yang diinginkan. Pelaksanaan rapat anggota Kelompok Tani Suka Mandiri dalam Subak dalam mendiskusikan kegiatan usahatani mulai dari mengolah tanah, mulai penanaman komoditas yang dipilih dan pengaturan pengairan dilakukan secara periodik. Filosofi Tri Hita Karana ini juga dilakukan dengan harapan seluruh kegiatan pertanian berjalan dengan harmonis dapat menekan konflik yang terjadi dianatara sesama manusia. Ada pun penerapan filosofi trihita katana dalam hubungannya dengan manusia yang dilakukan pada kelompok Suka Mandiri yaitu segala kegiatan yang akan dilakukan diawali dengan musyawarah atau rapat kelompok, musyawarah menentukan kapan mulai mengolah tanah, kapan penentuan mulai menanam

padi bahkan kapan melaksanakan kerja gotong royong pembersihan saluran air di areal persawahan.

Filosofi Tri Hita Karana yang ketiga yaitu hubungan manusia dengan alam merupakan salah satu bentuk bukti nyata yang dilakukan petani dalam menjaga keseimbangan alam. Filosofi ini dilakukan oleh petani secara nyata meliputi mengurangi penggunaan pestisida, menggunakan pupuk organik yang diolah dari kotoran ternak sapi yang meraka pelihara sendiri. Tidak menggunakan pengairan pada waktu tertentu. Melaksanakan hari nyepi untuk menggembalikan suasana di lahan sawah menjadi hening merupakan upaya mengembalikan keharmonisan alam semesta dan menciptakan pertanian organik secara bertahap.

H. Efektivitas Usahatani padi dengan penerapan teknologi integrasi pertanian.

Produktivitas usahatani yang dihasilkan melalui penerapkan teknologi integrasi pertanian antara tanaman padi dengan ternak sapi dilakukan untuk memperoleh produksi tanaman padi pada lahan sawa memberikan hasil yang optimal. Tujuan penerapan teknologi integrasi pertanian yang mengoptimalkan sumber daya yang ada yaitu mengolah limbah ternak dijadikan input dalam pertanian dan mengolah limbah pertanian untuk dijadikan pakan. Untuk mengukur efektivitas usahatani padi pada usahatani dalam meningkatkan produktivitas padi minimal sebesar 0,3 ton/hektar dihitung dari target standar produktivitas padi sebesar 5 ton per hektar, digunakan standar acuan yang ditetapkan oleh Litbang Depdagri (Dewi et al, 2012). Adapun standar acuan untuk mengukur efektivitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Standar Acuan Pengukuran Efektivitas Produktivitas Padi

Rasio Efektivitas (%)	Tingkat Capaian
Di bawah 40	Sangat tidak efektif
40 - 59,99	Tidak efektif
60 - 79,99	Cukup efektif
Di atas 80	Sangat efektif

Sumber: Budiani 2009.

Jenis tanaman padi yang ditanam oleh petani secara serentak dalam upaya mencapai produktivitas rata-rata tujuh ton/hektar sebelum dilaksanakan program inovasi teknologi pertanian terintegrasi antara tanaman dengan ternak sapi. Dengan adanya penerapan teknologi pertanian diharapakan produktivitas usahatani meningkat melebihi target produktivitas minimal pada acuan Litbang Depdagri, sehingga target produktivitas dapat dilihat sebagai berikut :

Target: 5 ton/hektar + 0,3 ton/hektar = 5,3 ton/hektar

Usahatani padi dengan produktivitas rata-rata hasil panen padi setelah penerapan integrasi pertanian antara tanaman padi dengan ternak sapi memberikan hasil sebesar 7,6 ton/hektar. Perolehan ini tergolong lebih tinggi. Penilaian efektivitas program integrasi pertanian dalam upaya meningkatkan produktivitas padi. Nilai efektivitas yang dihasilkan dengan mengukur teknologi integrasi pertanian agar memperoleh peningkatan produktivitas padi lebih besar dari 0,3 ton/hektar apabila nilai efektivitas memiliki nilai > 80% menunjukkan teknologi integrasi pertanian yang diterapkan pada

SIMPULAN

Usahatani Terintegrasi antara tanaman padi dan ternak sapi yang dilakukan oleh Kelompok tani di lahan sawah dilakukan dengan menerapkan input usahatani padi secara organik dalam upaya menghasilkan pangan sehat. Pangan sehat di hasilkan oleh proses usahatani yang terhindar dari input usahatani an organic. Pandemi Covid-19 merupakan salah satu wabah yang sangat mudah menyerang manusia jika kekebalan tubuhnya sedang menurun. Untuk mempertahankan imunitas tubuh, diperlukan konsumsi pangan yang sehat sehingga dapat terhindar dari penularan covid-19.

Integrasi pertanian berlandasakan filhosofi Tri Hita Karana diterapkan dalam upaya menjaga keharmonisan hubungan antara anggota kelompok tani dan lingkungan tempat usahatani dijalankan secara berkelanjutan, dengan memanfaatkan input organic dalam memperoleh output usahatani, dengan mengelola ketersediaan tenaga kerja dalam keluarga petani. Kelompok Tani terlaksana secara sangat efektif dalam upaya meningkatkan produktivitas usahatani padi serta memberikan : produksi yang sehat dan keuntungan usahatani yang diperoleh dari usaha tani padi selama menerapkan inovasi teknologi integrasi pertanian. Selanjutany penerapan Filosofi Tri Hita Karana

dalam usahatani dilakukan untuk menciptakan keharmonisan antara Tuhan, manusia (anggota kelompok tani) dengan alam lingkungan dalam upaya menciptakan hasil pertanian sehat, ramah lingkungan dan berkelanjutan pasca pandemic Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

BPS. 2017. Badan Pusat . https://bali.bps.go.id/statictable/2014/11/06/26/luas-panen-rata-rata-produksi-dan-produksi-padi-sawah-dan-padi-ladang-menurut-kabupaten-kota-di-bali-sensus-pertanian-2013.html. Badan Pusat Statistik. Provinsi Bali. Diakses tanggal 5 September 2019.

Budiani 2009 Efektivitas Program Penanggulangan Pengangguran Karang Taruna "Eka Taruna Bhakti" Desa Sumerta Kelod Kecamatan Denpasar Timur Kota Denpasar, Jurnal Ekonomi dan Sosial I N P U T , Volume 2 Nomor 1

Chintya. 2012. Analisis Efisiensi Usahatani Padi Sawah. [E-journal] Agribisnis dan Agrowisata vol 1 No 1 Juli 2012. Fakultas Pertanian Universitas Udayana. Denpasar. Tersedia: http:// download. portalgaruda. org /article .php ? article = 16306 & val = 992. Diakses tanggal 19 Agustus 2015.

Dewi, I. G. A. C., Suamba, I. K., & Ambarawati I, I. G. A. . (2012). Analisis Efisiensi Usahatani Padi Sawah. Journal Agribisnis Dan Agrowisata.

Kementan. 2015. Peraturan Menteri Pertanian Nomor 03/Permentan/ 0T.140/ 2/2015. Menteri Pertanian. Republik Indonesia. Tersedia: http:// bkppp. bantulkab.go.id /filestorage/ dokumen/ 2015/03/ Permentan %20 Nomor% 2003-2015 %20Pedoman% 20Upsus% 20pajale.pdf. Diakses tanggal 6 November 2015.

Mubyarto. 1977. Pengantar Ekonomi Pertanian. Lembaga Penelitian Pendidikan dan Penerangan Ekonomi dan Sosial. Jakarta Barat.

Nurhasikin. 2013. Penduduk Usia Produktif dan Ketenagakerjaan. [Artikel on-line] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Provinsi Riau. Tersedia: http:// kepri.bkkbn.go.id/ Lists/Artikel/DispForm.aspx?ID =144. Diakses tanggal 12 Desember 2015.

Soekartawi, 2011. Ilmu Usahatani dan Penelitian untuk Pengembangan Petani Kecil. UI Press. Jakarta

Suryana, Sawa. 2007. Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Produksi Jagung di Kabupaten Blora. [Tesis On-line] Magister Ilmu Ekonomi dan Pembangunan Universitas Diponegoro. Semarang. Tersedia: http:// eprints .undip.ac.id/18736/1/Sawa_Suryana.pdf. Diakses tanggal 19 Juli 2015.

Sukanteri, 2019 Teknologi Pertanian Terintegrasi Berbasis Filosofi Tri Hita Karana Dalam Usahatani Menuju Pertanian Organik, ISSN 2580-0566 , EISSN 2621-9778. http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/agrisocionomics

Dewi, I. G. A. C., Suamba, I. K., & Ambarawati I, I. G. A. . (2012). Analisis Efisiensi Usahatani Padi Sawah. Journal Agribisnis Dan Agrowisata. Vol.1. No. 1. ISSN 2685-3809 Tahun 2012

Wisnuardhana, Ida Bagus. 2011. Petunjuk Teknis Simantri. Kementrian Pertanian Provinsi Bali. Hal 10-20. Denpasar.

Keberadaan Covid-19 dapat menular kepada manusia tanpa harus memilih jenis manusianya. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Guna menjaga imunitas manusia untuk tetap sehat, dalam pandangan Hindu terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan. Melalui ramuan-ramuan dari daun, akar, pohon maupun lainnya tertulis dalam berbagai lontar usada juga teks lainnya yang sudah menjadi tradisi umat Hindu. Selain daripada itu juga melalui berbagai teknik Yoga dapat dilakukan dalam upaya menjaga kebugaran badan agar senantyasa sehat tersalurkannya energy positif melalui berbagai gerakan asanas. Kelancaran saluran darah dan pernafasan menjadi kunci untuk tetap sehat.

Demikian juga dalam Kitab Suci Weda bahwa terdapat beberapa strategi untuk tetap sehat dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan new normal life seperti apah therapy: mengkonsumsi air putih, hydro therapy mandi yaitu seseorang wajib mandi membersihkan diri menggunakan air, *colour therapy* yaitu menggunakan sinar matahari untuk membunuh kuman menular, *mantra therapy* yaitu menggunakan mantra atau doa pujaan untuk menghalau dan menyembuhkan penyakit, *bhoga therapy* yaitu terapi makanan dimana makanan yang dikonsumsi harus sehat dan bergizi, mind therapy yaitu pengendalian pikiran pada hal-hal yang positif dan sehat serta social therapy-samsarga yaitu menjalin hubungan sosial yang bersinergi dengan kondisi.

YAYASAN KITA MENULIS
press@kitamenulis.id
www.kitamenulis.id